

* رئیس مرکز ملی خشکسالی سازمان هواشناسی:بخش‌هایی از فارس، اصفهان، چهارمحال و بختیاری یزد، کرمان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، خراسان جنوبی و رضوی، قم، تهران، البرز، قزوین مازندران، آذربایجان شرقی و کردستان در خشکسالی شدید و بسیار شدید قرار دارند

صفحه ۴

شنبه ۲۵ دی ۱۳۹۵ - ۱۵ ربیع الثانی ۱۴۳۸ - ۱۴ ژانویه ۲۰۱۷ - سال نوویکم - شماره ۲۶۶۳۱ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - استان های تهران و البرز ۵۰۰ تومان - سایر استان ها ۲۰۰ تومان

رئیس شورای روابط خارجی در پاسخ به اظهارات غیراصولی وزیر خارجه دولت ترامپ:

برجام تعهدی بین المللی و غیر قابل بازنگری است

دکتر کمال خرازی: برجام گشایش‌های زیادی برای ایران ایجاد کرده است



دکتر روحانی: فداکاری، عقلانیت و اعتدال، ویژگی بارز آیت‌الله هاشمی رفسنجانی بود

صفحه ۲

* در موضوع برجام بیشترین مشکلات در حوزه بانکی و نقل و انتقال مالی است

* برجام از نظر حقوقی مشکلی ندارد، اما تا آمریکا چراغ سبز نشان ندهد بانک‌های اروپایی معاملات خود را با ایران شروع نمی‌کنند

* قائم مقام وزیر امور خارجه: برجام یکی از باشکوه‌ترین و افتخار آمیزترین توافقاتی است که بین کشور در حال توسعه و همه قدرت‌های جهانی انجام شده است

* مرتضی سرمدی: برجام فقط بین ایران و آمریکا نیست که یک طرف بخواد دربار ه آن تصمیم بگیرد

* در توافق هسته‌ای اصلی‌ترین خواست ایران حق دستیابی به انرژی هسته‌ای بوده است

* سخنگوی سازمان انرژی اتمی: ۱۳۰ تن اورانیوم خریداری شده به زودی وارد ایران می‌شود

* آمریکایی‌ها متعهد شدند از آثار تمدید تحریم‌های ۱۰ ساله علیه ایران (ISA) جلوگیری کنند

رئیس شورای روابط خارجی در موضع برجام بیشترین مشکلات گفت: برجام، با گذشت یک سال در حوزه بانکی و نقل و انتقال از اجرای آن، قطعاً بادیستاوردهایی مالی است که هنوز کاملاً محقق همراه بوده و گشایش‌های زیادی نشده است.

برای ایران داشته است، به گزارش ایرنا کمال خرازی آیا این مشکل ناشی از مشکلات در جمع خبرنگاران در حاشیه ختم حقوقی متن برجام است؟ ادامه داد: پدر حمید رضا آصفی سخنگوی پیشین وزارت امور خارجه افزود: بقیه در صفحه ۲

پادشاهت سرزمین

سرمایه ملی

علیرضا خانی

نفت سرمایه ملی است، متعلق به یک ملت است. زمین سرمایه ملی است، جنگل و دریا سرمایه ملی هستند. رودها، کوهساران، دشت‌ها و جلگه‌ها و معادن و همه موهبت‌های طبیعی سرمایه ملی هستند. سرمایه ملی یعنی چه؟ سرمایه ملی، ثروتی است که به یک ملت رسیده است. این ثروت‌ها می‌توانند کاملاً طبیعی و خام باشند، مانند معادن زیرزمینی و دریاها و دشت‌ها... و می‌توانند حاصل مشترک طبیعت و بشر باشند سدها، جنگل‌ها و دریاچه‌های مصنوعی، کشتزارها، راه‌ها و... از این جملهند. سرمایه‌های ملی متعلق به یک نفر یا یک محله و قبیله و قوم و شهر نیستند. متعلق به یک ملت‌اند. یک قلمرو ملی. در ادبیات توسعه و توسعه‌یافتگی، از قرن نوزدهم تا اواسط قرن بیستم، پیشرفت و کمال کشورها را با میزان سرمایه‌هایشان می‌سنجیدند. اینکه چهقدر ثروت دارند. مثلاً چه میزان معادن آهن و مس و کبالت و نیکل و نقره و طلا و آلومینیم و قلع و ذغال‌سنگ و جنگل و دریا و رودخانه و ... از اوایل قرن بیستم با کشف نفت در برخی کشورها، نفت نیز به عنوان شاخص ثروت به این میزان‌ها افزوده شد. کشوری که منابع نفت و گاز داشت، چشم‌انداز روشنی از پیشرفت و توسعه‌یافتگی نشان می‌داد و می‌توانست صاحب ثروت و رفاه و ترقی و توسعه‌یافتگی شود... وقتی زمان از نیمه قرن بیستم گذر کرد، اقتصاددانان با مطالعه و مشاهده واقعیات عینی، نتایج متفاوتی گرفتند.

فی‌المثل کشورهای بودند که با وجود منابع بسیار زیاد نفت و گاز و معادن همچنان عقب مانده بودند و کشورهای دیگری که از منابع چندانی برخوردار نبودند، صاحب پیشرفت‌های چشم‌گیر و تولید ثروت‌های چشم‌انسایی شده بودند. سؤال بزرگی به‌وجود آمد. چه‌طور ثروت‌های ملی خدادادی باعث ثروتمند شدن برخی کشورها نشد، در عین حال برخی کشورها دیگر - مانند ژاپن - با وجود فقر سرزمینی، صاحب ثروت‌های بسیار کلان شدند؟

این پرسش بزرگ فقط یک پاسخ داشت. مهم‌ترین سرمایه ملی دیده نشده بود: انسان! به‌واقع انسان‌های بزرگ، توانمند، دانا، وطن دوست و متخصص هستند که می‌توانند ثروت‌های بالقوه یک سرزمین را به صورت بالفعل درآورند. نفت از زمین است ارزشی ندارد. استخراج نفت نیازمند تخصص و دانش بسیار زیاد است به علاوه توان بیسج کردن نیروهای کار. فروش نفت در بازار پیچیده جهانی نیازمند مدیریت و درایت است، بنابراین فقط «انسان‌های توانا و دانا قادر به انجام آن هستند. درآمد حاصل از نفت نیازمند برنامه‌ریزی و درمندی است تا در مسیر پیشرفت به کار آید نه واردات کالاهای مصرفی... و الی آخر. اما جدای از نفت، همه ابعاد اقتصاد و اجتماع و فرهنگ و سیاست نیز نیازمند حضور «انسان‌های دانا و توانا و وطن دوست است تا جامعه بتواند به پیشرفت دست یابد. عرصه سیاست نیز به طریق اولی به انسان‌های کارگشته و با کیاست نیازمند است تا قلمرو سرزمینی و بزرگترین ثروت ملی، انسان...

در نیمه دوم قرن بیستم، سازمان ملل متحد رسماً «توسعه انسانی» را زیربنایی‌ترین بخش توسعه نامید. توسعه انسانی به معنای افزایش رفاهیات‌های فشرده جهانی برنامه می‌ریزند. بر همین اساس است که می‌بینیم بسیاری از کشورهای افریقای که دشت‌های حاصلخیز و پرآب دارند، خاک بسیار غنی دارند، جنگل و رودخانه و دشت و کوه و حتی منابع طلا و الماس بسیار دارند، در زمره فقیرترین کشورهای جهان‌اند و در آن سو، در اروپا، آسیای شرقی و اقیانوسیه، کشورهایی هستند که از کمترین منابع طبیعی برخوردارند اما به توسعه و ترقی و ثروت و رفاه رسیده‌اند. بنابراین، اصلی‌ترین بخش توسعه، توسعه انسانی است و بزرگترین ثروت ملی، انسان. با پیش درآمد فوق، طبیعی است که ترسیدن ما به سطحی از توسعه که انتظارش را داشته‌ایم، به خاطر بی‌توجهی به توسعه انسانی در طول دست کم یک قرن اخیر است. این که دلسوزان کشور، مدام فریاد می‌زنند که ارزش انسان، بالاترین ارزش‌هاست و در مبانی دینی ما نیز عین همین نکته آمده و تأکید شده است، نشانه زیربنایی بودن اصل «انسان» در هر جغرافیا و هر دوره تاریخی است.

بقیه در صفحه ۲

اطلاعات

معاون وزیر خارجه کویت پیام شورای همکاری

خلیج فارس را به ایران می‌آورد

* جاراالله: تماس‌ها با برادران ایرانی برای تعیین زمان دیدار و تحویل پیام ادامه دارد

* دیدبان حقوق بشر از شکنجه و محاکمه معارضان توسط دولت بحرین انتقاد کرد

* مردم بحرین به صدور حکم اعدام برای انقلابیون اعتراض کردند

کتابخانه گوییا

سرشک خامه در سوک رادمرد

انقلاب اسلامی ایران

حضرت هاشمی رفسنجانی رحمة الله علیه

ملت سگووار بر صورت «خَناسان» محکم سبیل زد

و بر هدانشان سخت کوبید...

محمدجوادحجتی کرمانی

...ناآوارانه خبر رحلت رفیق عزیزِی را دریافت کردم که بیش از هر کسی که می‌شناسم با او سابقهٔ رفاقت دیرینه دارم. با او در قم در سال ۱۳۳۱ که نخستین سال آغاز تحصیلات من در حوزه علمیه قم در «صاهنا الله تعالی عنہ الحدّاثان – بود آقا و دوست و رفیق صمیمی شدم. بیشتر در ایام تعطیلی پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها که در اطراف قم برای تفریح می‌رفتم، آشپخ اکبر بود و برادرش محمود و مرحوم مبرور رادرم علی‌آقا حجتی و مرحوم شیخ مهدی ربانی‌امش، مرحوم آشپخ نصراالله ساوچی و در سالهای بعد، مرحوم آشپخ محمد هاشمیان و برادرش آشپخ حسین ...» به ما ملحق شدند. شمع جمع ما آشپخ اکبر بود که تا سالها و حتی هم‌اکنون بسیاری از دوستان قدیم از او با همین نام قدیمی بدون هیچ لقبی یاد می‌کردند و می‌کنند...

...»

...بد نیست خاطره‌ای از مرحوم آیت‌الله انواری یاد کنم که اندکی مرم‌هم زخم صمیمت فقدان این یار دانا می‌شد. پیش‌بینی نبود. مرحوم آقای انواری می‌فرمود: **آشپخ اکبر هاشمی صدای خوبی نداشت و ریشش هم آنچنانکه** که برای منبر و محراب مناسب است، مناسب نبود. ما نمی‌دانستیم او از نظر اخلاق شغلی از مشاغل روحانیت چه آشنده‌ای خواهد داشت... خیلی برای ما مبهم بود... سالها گذشت... او را در مقامی دیدیم که صدها روحانی فاضل با محاسن‌های بلند و دارای پیست و مقام روحانی و غیرو روحانی، به او به دیدهٔ پیش‌نشان و حتی مری و استاد می‌نگریستند... آن مرحوم که خود نماینده مجلس اور و نیز نماینده خبرگان بوده از کفایت و درایت و حُسن تدبیر و ادارهٔ مرحوم آشپخ اکبر هاشمی‌رفسنجانی یاد می‌کرد و او را با این اوصاف می‌ستود.

...اشکوبام را با پاک کرده‌ام که... و بر سر سخن روم و از طبله خوش‌رو و خوش‌برخورد و خوش‌سخن و همیشه شاد و خندانی یاد کنم که در سال ۳۱ در سین کمتر از ۲۰ سال بود و سالها بعد، هم در درس و هم در تفریح و هم در کارهای جنّی دیگر از قبیل نگارش مقاله و کتاب و هم در کارهای اقتصادی، سخت‌فعل و سرزنده بود...

...»

در آن سالها در قم تا آنجا که من به یساد دارم دو تن «میزل» می‌نشستند و دیگر طلاب از جمله حقیر و هم‌جراه‌های کرمانی که شهید محمدجواد جعفر شهبذ شیخ‌علی ارانشن، مرحوم سیدعلی‌اکبر حسینی، شیخ محمدرضا صالحی و آقایان شیخ عباس شیخ‌الرئسی و محمود آقاسی (این دو تن مانند حقیر فقیر در حال حیانت) در مدرسه – قیضیه یا حجتیه یا سایر مدراس قم زندگی می‌کردیم. یکی آقای هاشمی بود که منزل داشت و دیگری آیت‌الله کنونی سیدمحسن خرازی دامت برکاته که در جوار مدرسه حجتیه در منزل سکنی گزیده بود...

منظورم اینست که مرحوم آقای هاشمی – که به سختی عنوان «مرحوم» را جلو نام او می‌نویسم و نمی‌توانم از گریه خودداری کنم – از همان آغاز دوران طلبگی در رفاه می‌زیست و چون در خانواده‌ای مرفه و خودکفا پرورش یافته بود، بعداً به خوبی پسنشده داشت. بسیار آلتوری و بود و در خرج شخصی و مهمانی دادن و نیز تا حدّی که می‌توانست – چون گاهی هم مثل ماها بی‌پولی می‌شاد- به هر کسی که می‌فهمید نیازند است کمک می‌کرد و این اخلاق او تا پایان عمر از او بر مردی مهربان و بخشنده و هم‌چنان خودکفا و چشم دل دیر سیر ساخته بود...

او در کار زمین و کتاب و پسته که در رفسنجان مالک بود، فعال بود و این، او را در همان ایام طلبگی دارای روحیه و هوش اقتصادی یاد آورده بود. گویی دست تقدیر در سورهٔ راحهٔ مردی بود که روزی به درد اسلام و انقلاب و ملت بخورد که چنین شد...

آقای هاشمی به حق، استوانهٔ انقلاب بود و من بی‌هیچ مبالغه نظری بر او سراخ ندارم...

...»

قلم یارای بی‌گیری سخن نیست و آنچه هم نوشته شد، بیشتر به خطارات پرداخت، آن‌ام به سیاق نگارش این نگارنده، متفرق و نامرتب...

...»

...این سخن را بگذار تا بگویم «خَناسان» با این ذخیرهٔ ملی چه کردند و هنوز هم دست برمی‌دارند... خلدلم.

پرنوشته:

۱. برادرم «محمدآقا حجتی – که با هاشمی‌ها بخصوص «محمد» و «آشپخ حسین» خیلی (یاغ، اسب) به آشپخ حسین می‌گفت «حسین رفسی» و با محمد شوخی‌های (آشپخ محمدی) داشت.

ماینه فنی «ویژه» شرط اخذ آرم

طرح ترافیک است

رئیس ستاد معاینهٔ فنی شهرداری تهران با اشاره به جزئیات طرح تبدیل محدوده طرح ترافیک به محدوده بدون آلاینده است، دربارهٔ ترافیک‌های آیین نوع معاینه فنی گفت: حدود مجاز خودروها در بحث آلاینده‌گی سختگیرانه تر خواهد شد، به گونه ای که بیش از این در تست نورآبید کربن شاخص ۲٫۵ بود، اما اکنون خودروها ۰٫۲ می‌تواند از آزمون تست آلاینده‌گی بیرون بیایند. رئیس ستادمعاینه فنی شهرداری تهران با بیان این که خودروهای کهنه به تازگی کنند گفت: خودروهایی که به تازگی معاینه فنی گرفتند، به صورت نیم بها مورد معاینه قرار می‌گیرند اما همچنین در صورت موزن و تست ۲۵۰۰ ری آبی به صورت سختگیرانه تر پرداخت کنند. وی با بیان این که

پایان فصل مسی و پیچیدگی

سرما یه ملی

بقیه از صفحه اول
در طول تاریخ، مردم یک قرن اخیر، بسیاری از سرمایه‌های عظیم انسانی در کشور خلق شدند، اما مردم قدر توان آنها را ندانستند.

از دانشمندان و طبیبان و علما تا مدیران و سیاستمداران. بسیاری از نخبگان با گوشه‌نشینی شدند یا به تبعید اجباری یا اختیاری رفتند. امیرکبیر، شخص این چهره‌هاست. او که کشور را در کوتاه زمانی یک‌ساک بلد بلند به پیش برد، قربانی توطنه کینه توزی قدرت طلبان و مفت‌اندوزان شد چنانکه دیری نپایید که از وزیر اعظم دربار، به مخالف سلطنت شد و با تیغ کین رهاش را در حمام قتل زد. پس از آن، بسیاری از بزرگان از صدر مشروطه به بعد، از مصطفیان و مدرسه‌ها و فاطمی‌ها و ... یا شهید شدند یا عزلت‌گزیند یا به تبعید رفتند. آنها که مانندن نیز به ظمن طاعنان گرفتار شدند و در طباب پیرام این‌ها و انگ و ناسز، تخریب شدند و پس از مرگشان، آرام آرام پرده‌ها کنار رفت و ملتی در حسرت داشته‌هاشان به غم نشستند.

سخن از سرمایه ملی بود. همه سرمایه‌های ملی به سرمایه انسانی وابسته است. تا سرمایه انسانی نباشد، هیچ سرمایه ملی به ثروت و ثبات بشری تبدیل نمی‌شود. مردم‌های انسانی، خود مراثی دارند. گاهی در میان سرمایه‌های انسانی، نخبگان برجسته‌ای خلق می‌شوند که می‌توانند ملتی را جلو ببرانند. نخبگان برجسته‌های این ملت‌اند. این در همه عصرها این‌گونه است. ستارگان، گهگاه خلق می‌شوند. از فیزیک و ریاضی و هنر تا طب و ادبیات و سیاست.

این انسان‌ها، در واقع بزرگترین داشته‌های این ملت‌اند. این سرمایه‌ها، به دشواری خلق می‌شوند اما ممکن است به آسانی از دست بروند یا فضا و مجال ظهور و اثرگذاری و پیش راندن جامعه را یابینند. فضایی که سرمایه‌ها را از بین ببرد یا زایل کند، بزرگترین خطر برای پیشرفت یک جامعه است. باید به نسل جدید پیامورانه که قدر سرمایه‌های بزرگ ملی را بدانند. شاید صدها سال طول بکشد که آنها تکرار شوند. شاید آن‌ها دیر باشد ...

رئیس جمهوری صبح جمعه با حضور در مرقد امام خمینی (ره) ضمن قرائت فاتحه و اهدای دسته گل، یاد و خاطره آیت الله هاشمی رفسنجانی را گرامی داشت و از خداوند متعال علو درجات، رحمت و غفران الهی را برای ایشان مسالت کرد.

حجت الاسلام‌ والمسلمین دکتر حسن روحانی پس از زیارت مرقد مطهریانگدار کبیر انقلاب اسلامی و حضرت آیت الله هاشمی رفسنجانی، با حضور در جمع خبرنگاران، جهاد و فداکاری در راه نظام اسلامی و به ویژه وفاداری، اعتدال و میانه روی در مسائل و پیچ و خم‌های مختلف را از ویژگی‌های بارز آیت الله هاشمی رفسنجانی برشمرد و تأکید کرد که ملت بزرگ ایران همان راه و مسیر این بزرگوار را انتخاب می‌کند. دکترروحانی مراسم تشییع پیکر مطهررئیس‌فقیه‌مجمع تشخیص مصلحت نظام را نمایش وحدت همه جناح‌ها و گروه‌ها و همچنین نشانگر زمان و موقعیت‌شناسی مردم ایران توصیف کرد و گفت: آن روز همه با حضور در صحنه، یکپارچگی نظام و کشور را به رخ جهانیان کشید.

رئیس جمهوری با اشاره به این که رحلت آیت الله هاشمی رفسنجانی از یاران نزدیک امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری، مصیبتی بزرگ برای همه ملت ایران است، افزود:ایشان در همه روزهای سخت انقلاب و نهضت اسلامی پناهگاه بزرگ مردم بود و همواره رئیس‌جمهور است. در مراسم تشییع پیکر این مرد بزرگ، وفای خود را به خدامان انقلاب و نظام به خوبی نشان دادند. دکتر روحانی تصریح کرد:از لحاظ سیاسی بسیار مهم بود که ملت تا آخرین روز در کنار مسئولان بزرگ هستند و بعد از رحلت با نهادات نیز با حضور یکپار خود رابطه و اعتماد همیشگی می‌ی مردم و مسئولان را به نمایش می‌گذارند.

رئیس جمهوری با اشاره به نمونه هایی از مظلومان در طول تاریخ انقلاب اسلامی از جمله دکتر بهشتی و آیت الله هاشمی رفسنجانی، اظهار داشت: این مظلومیت، باعث وحدت و حضور پیش مردم در صحنه شد. دکترروحانی تأکید کرد:آیت‌الله‌هایرفسنجانی در طول حیات همواره در کنار امام (ره) و رهبر معظم انقلاب بود و پس از رحلت نیز مزارش در کنار امام خمینی(ره) و حاج احمد آقا خمینی نشاندهنده همراهی ایشان در حیات و ممات در کنار پینانگدار کبیر انقلاب است و خداوند به ما توفیق دهد راه این عزیزان را به خوبی ادامه دهیم و خدمتگوار خوبی برای ملت بزرگ ایران و نظام جمهوری اسلامی باشیم.

رئیس جمهوری را در این مراسم- حجت الاسلام خمینی(ره)، همسر و فرزندان آیت‌الله‌هایرفسنجانی و جمعی از اعضای هیات دولت همراهی می‌کردند. همچنین در این مراسم رئیس جمهوری به ایراز احسانات بزرگ‌زیادی از زائران مرقد پینانگدار جمهوری اسلامی و دوستاندارن آیت‌الله‌هایرفسنجانی که شعار می‌دادند: «نفس جمهور ما تسلیت تسلیت» پاسخ داد.

تسلیت تلفنی رئیس‌جمهوری ترکیه با

دکتر روحانی

رئیس جمهوری در تماس تلفنی هتای ترکیه ای خود هم گفت: ابراز همدردی ملت و دولت ترکیه نشان آن است که ما دو ملت همسایه و مسلمانیم که در غم و شادی یکدیگر شریکیم و این از سنت‌های نیکوی دین مبین اسلام است که ما در غم‌های بزرگ، یکدیگر را تسلی دهیم.

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی روز پنجشنبه در تماس تلفنی «رجب طیب اردوغان» با قدرانی از ایراز تسلیت‌دولت‌وملت ترکیه‌به‌مناسبت ارتحال آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، گفت: مرحوم آیت الله هاشمی رفسنجانی سیاستمداری بودند که پیوسته بر گسترش

سرویس سیاسی – اجتماعی: مجلس شورای اسلامی در جریان رسیدگی به مواد اجرایی لایحه‌برنامه‌هشتم‌توسعه،سقف‌دریافتی ماهانه مقامات، مدیران و کارکنان دستگاه‌های اجرایی را مشخص کرد.

به گزارش ایسنا،نمایندگان مجلس درجلسه علنی روزپنجشنبه خود در ماهی از این لایحه مصوب کردند.مجموع ناخالص دریافتی ماهانه مقامات، مدیران و کارکنان دستگاه‌های موضوع ماده ۵۴ و ۵۵ قانون مدیریت خدمات کشوری، حکاتر دو برابر حکاتر حقوق و مزایای مستمر قابل پرداخت به کارکنان موضوع تبصره ماده ۷۶ تبصره ۱- ششورای حقوق و دستمزد می‌تواند این هزینه‌ها را از معزنان و رئیس‌جمهوری که ریاست دستگاه‌های اجرایی را بر عهده دارند، برای مشاغل تخصصی در واحدهای علمایی و مناطق مرتز و محروم حکاتر ۳۰ درصد علاوه بر سقف مقر در این ماده‌منظور کند.

تبصره ۲- فوق‌العاده اشتغال کارکنان و

دکتر کتک خرازی:
برجام تهدید بین‌المللی و غیر قابل بازنگری است
بقیه از صفحه اول

اما آمریکا با توجه به نوفی که در روی بانک‌های اروپایی دارد، ادرا راویط خود را با آمریکا در نظر می‌گیرند و طبیعتا تا آمریکا چراغ سبز نشان ندهد آنها معاملات خود را با ایران شروع نمی‌کنند. رئیس شورای روابط خارجی در باره اظهارات وزیر خارجه پیشنهادی ترامپ مبنی بر بازبینی: برجام گفت: برجام قابل بازنگری نیست: بین‌المللی و نوشته شده است که قابل بازنگری نیست.

مقام و وزیر امور خارجه ما به اشاره به این که برجام یکی از باشکوه‌ترین و افتخارآمیزترین توافقاتی است که بین کشوردر حال توسعه و همه قدرت‌های جهانی انجام شده است، گفت: برجام فقط بین ایران و امریکانیت است که یک طرف بخاهد درباره آن تصمیم بگیرد.

مرتضی سرمدی گفت: این توافق بین ایران و شش کشور است و مجموعه اتحادیه اروپا و سازمان ملل هم این توافق را مورد تأیید قرار داده‌اند.بایران این تکرار این مساله از سوی برخی شخصیت‌ها و مقامات آمریکایی جایگاهی ندارد و این دیدگاه‌ها خود نوع حمایت و مشروعیت بین‌المللی برخوردار نیست و مطمئن شدم ایران از رفتی در قفس قرار گیرد هیچ جایگاه ندارد. چرا که این که با واقعیت‌ها کنار بیایند و تلاششان را بر اجرای هر چه بهتر، صحیح‌تر و سریع‌تر برجام متمرکز خواهند کرد.

قائم مقام وزیر امور خارجه پیشنهاد داشت: در توافق هسته‌ای اصلی‌ترین خواست ایران از جمله موضوع حق دستیابی به انرژی هسته‌ای بوده است و سرمایه‌گذاری‌هایی که در این مدت انجام شد تا همین شده است. سرمدی ادامه داد: در برجام توانستیم تجربه‌ها را در قفس کنیم و در قفس حوزه‌های که تحریم شده است علیه ایران اعمال می‌شد جمع‌تر کرد. این مساله را به‌خوبی یاد داشت.

او اضافه کرد: این که حوزه بانکی همچنان بعضی مشکلات وجود دارد که به تدریج شاهد رفع آنها هستیم و امیدواریم به تدریج آن میزان بادهعده‌ای که از آمریکا دیده می‌شود تمام شود و به این فایده‌ی برون‌ای تلاش‌ها برسد و آن را کنار بگذارند. ۱۳۰۰ **تیر آوریلون خریدری شده زودی وارد ایران می‌شود**
سختگویی سازمان انرژی اتمی با اشاره به این‌که به زودی ۱۳۰۰ تیر آوریلون خریدری شده وارد ایران می‌شود گفت: اگرچه ایران را نسبت به کشور متحدانش از آن‌ها تمایز نیست اما ساله هیاهو ایران(ISA) جلایگری کند.

به گزارش ایسنا، بهروز گملوندی در مصاحبه با صدایوسیما،به نخستن کمسیون برجام درون تشار و تصریح کرد: در این نشست، موضوع اعتراض ایران به نقض برجام به دلیل تمایز تحریم‌ها در حد ایرانی در کشور و معزاف امریکا مطرح شد و بقیه کشورها به نوعی با نگزانی ما همراه بودند. در نشست هم‌زمان مشترک تأکید شد که اگر آثار این تحریم‌ها بخاهد اجرایی شود قطعا نقض فاشی برجام انجام گرفته است. در این نشست مسئولان امریکایی به دیگر اعضای این کمسیون نیز قول دادند که قطعا آثار تمایز ایسا در عرصه عمل وجود خواهند داشت.

وی همچنین درباره انتشار برخی خبرها مبنی بر این‌که امریکایی‌ها نقض برجام را دلیلترفعت اظهار داشت: اجازه دهید جزئیات را افرازی که در جلسه حضور داشتند به ویژه اقرا عیجی مطرح کردند. نکته مهم این است که در موضوعات حقوقی معمولا تفاوت دیدگاه میان افسراد مختلف وجود دارد. در این مسورد خاص دیدگاه ما به طور قطع، برجام است زیرا تاریخ وقایع قانون ای مشخص بود که در ۳۱ مرداد ۲۰۱۶ چنین شده است و این به مدت ۱۰ سال تمدیدی می‌شود.حالی‌به لحاظ شکلی نقض تلقی می‌شود.

و تحکیم روابط دوستانه ایران با کشورهای اسلامی، همسایگان و به ویژه ترکیه تأکید داشتند.

رئیس جمهوری همچنین با ایراز تسلیت مقابل به رئیس جمهوری ترکیه به خاطر کشته شدن بسیاری از اتباع این کشور در حملات تروریستی گفت: امیدوارم با همکاری دو دولت ترکیه و ایران بتوانیم تروریسم را از بین ببریم تا به این ترتیب، مردم منطقه احساس آرامش بیشتری داشته باشند.

دکتر روحانی با بیان ضرورت گسترش همکاری های دو کشور برای مصالح بلند مدت منطقه، افزود: جمهوری اسلامی ایران از همکاری نزدیکتر آنکارا- تهران – مسکو برای ایجاد صلح در این منطقه خرسند است.

رئیس جمهوری با ایراز خرسندی از آتش‌بس در سوریه، اظهارداشت: همه باید تلاش کنیم که این آتش‌بس تداوم یابد و بی تردید همکاری نزدیک آنکارا، مسکو و تهران در مسیر ایجاد صلح و ثبات در منطقه، بسیار حائز اهمیت است. روحانی در ادامه به مذاکرات آتش‌بس "استانه با موضوع سوریه اشاره کرد و با تأکید بر اینکه هدف ما مبارزه با همه گروه‌های تروریستی در منطقه است، گفت: باید نسیم با همکاری ایران و ترکیه، بی‌زودی شاهد یک ثبات نسبی در سوریه و منطقه باشیم. رئیس جمهوری با اشاره به ایسن که همه گروه‌های تروریستی در منطقه دشمن مشترک ما هستند، اظهارداشت: امیدواریم با همکاری یکدیگر شاهد پیش از پیش روابط دو جانبه باشیم و بتوانیم مشکلات بزرگ منطقه را نیز حل کنیم.

رئیس جمهوری ترکیه هم در این تماس تلفنی با تسلیت ارتحال آیت الله هاشمی رفسنجانی به ملت و دولت ایران اظهارداشت: ارتحال آیت الله هاشمی رفسنجانی همه ما را به شدت متأثر و متالم کرده است. ایشان بزرگ‌مرد و سیاستمدار محترمی بود که برای صلح، ثبات و آسایش منطقه و پروژه بنای روابطی مستحکم میان تهران - آنکارا زحمات زیادی متحمل شد.

اردوغان با تأکید بر این که کشورش مصمم به توسعه همکاری‌ها با ترکیه همه عرصه‌ها است، افزود: پیوند مستحکم روابط دو کشور برای حل و فصل مسائل منطقه بسیار اثرگذار است و دولت ترکیه بر پیشبرد تداوم گفتگوی دو جانبه و منطقه ای تأکید دارد. وی‌تأکیدپایان‌یکایه‌همکاری‌های‌مشترک‌و‌گروه‌های تروریستی در منطقه را از بین ببریم، افزود: ایران و ترکیه در منطقه‌ای با موقعیت‌های ویژه قرار دارند و باید همکاری‌های خود را برای کاستن از تنش‌های منطقه، بیش از پیش تقویت کنند.

اردوغان با اشاره به برقراری آتش‌بس در سوریه

اخبار داخلی

و مذاکرات پیش رو در آستانه پایتخت قزاقستان گفت:

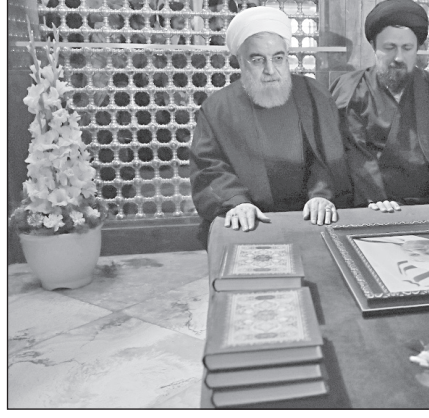
همه باید تلاش کنیم تا پایه‌های آتش‌بس در سوریه

مستحکم تر شود. رئیس‌جمهوری جدید غنا هم ارتحال آیت‌الله هاشمی را به مقام معظم رهبری و رئیس‌جمهوری تسلیت گفت.

به گزارش ایسنا، نانا اکرفودو در پیام خود آیت‌الله هاشمی رفسنجانی را فردی بسیار قابل احترام در سطح جهان توصیف کرده است.

رئیس‌جمهوری نیپویی هم در پیامی به رئیس‌جمهوری کشورمان درگذشت رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام را تسلیت گفت.

به گزارش ایسنا « مالاوتوشومه» در پیام خود با



ایراز تاسف از فقدان آیت‌الله هاشمی از تلاش‌های ایشان در موفقیت کشورمان و نقش موثر وی در ایجاد امنیت در منطقه ترکیه کرده است.

یوکیا آمانو مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی هم با حضور در سفارت جمهوری اسلامی ایران در وین سفاد ادای احترام و عرض تسلیت درگذشت آیت الله هاشمی رفسنجانی به ملت و دولت ایران، دفتر یادبود ایشان را افضا کردوی در بخشی از پیام تسلیت خود خطاب به ملت ایران، با تأکید بر ادامه همکاری نزدیک آژانس بین‌المللی انرژی اتمی با ایران در اجرای کامل برجام و تعقیب اهداف مشترک افزود: آژانس متعهد است نیازهای توسعهای ایران را تأمین کند.

مراسم ششمین شب ارتحال آیت الله هاشمی رفسنجانی

مراسم ششمین شب در گذشتست مجاهد نستوه حضرت آیت الله هاشمی رفسنجانی فردا از ساعت ۱۵ تا ۱۷ در حرم حضرت امام خمینی (ره) و در کنار مزار شریف آن بزر سفر کرده برگزار خواهد شد. اداره کل روابط عمومی مجمع تشخیص مصلحت نظام در بیانیه‌ای با اعلام این خبر شرکت عموم هموطنان را برای مراسم با موضوع آیت روح آن عالم ربانی و تسلی خاطر بازماندگان دانست.

پایم تسلیت آیت‌الله العظمی جعفر سبحانی
حضرت آیت الله العظمی شیخ جعفر سبحانی در پیامی خطاب به محمد هاشمی در گذشت آیت الله هاشمی رفسنجانی را تسلیت گفت.

به گزارش ایسنا از یکپناهک اطلاع رسانی و روابط عمومی و تبلیغات مجمع تشخیص مصلحت نظام، در این پیام که روز جمعه نوشته شد، آمده است: مراتب تسلیت و درخواست صبر و بردباری برآی ان عزیز و سایر بازماندگان از جهت فقدان حجه الاسلام و المسلمین - رضوان الله علیه - شود

سقف دریافتی ماهانه مقامات و کارکنان دستگاه‌های اجرایی مشخص شد

محبوب و پرداخت‌کننده به جزای نقدی معادل ۲ تا ۴ برابر رجوو پرداخت‌شده با انفصال از برنامه عمومی است و دولت مجاز به تمهید یا هر دو مجزات اختیاری می‌شود. دریافت‌کنند هم علاوه بر رد وجوه مازاد در صورت اطلاع از قربانویی بودن وجوه دریافتی، به اجرای نقدی حکاتر دو برابر مبلغ وارداتی محکوم می‌شود. این ماده از لایحه برنامه با ۱۴۳ رای موافق به تصویب رسید.

مجلسی‌ها همچنین در مصوبه‌ای سازمان هواپیمایی کشوری را موظف به تأمین انواع هواپیمای و بالگرد مورد نیاز ناوگان حمل و نقل هوایی کشور با اولویت حمایت از تولید داخلی کردند. در ادامه براساس قانون برنامهمشتم توسعه

با تصویب مجلس، دولت مکلف به برنامه‌ریزی برای کاهش ریزه کلاه‌های قاچاق با همکاری سایر قوا شد.

بهربررداری از جنگل شمنی

نمایندگان مجلس در جریان بررسیس جزئیات لایحه برنامه هشتم، ۲۸ مکرر این لایحه را به تصویب رساندند که براساس آن

الیه آثار این قانون مهم‌تر نیز هست و نکته مهم این است که امریکایی‌ها تعهد دادند که به هیچ عنوان آثار نخواهند داشت و وقتی آثار ندارد گوی اینکه وجود ندارد. با این حال باید دید که در یک هفته آینده هیات حاکمه جدید امریکا نحوه برخوردش با موضوعات چگونه خواهد بود و آیا آنان به تعهد دولت امریکا متعهد می‌مانند یاخیر.براساس آن قطعاً تصمیم گیر خواهد شد اما نکته مهم موضوع ارائه تمایز قانون تحریم‌های ایران است که علی‌القاعده قرار نیست هیچ آثاری داشته باشد. از دید ما این موضوع قطعا نقض برجام هست چنانکه از دید برخی اعضای ۵۰۱ تیر محاسطور است که چه ممکن است همه همراه نباشند.

معاون امور بین الملل و سختگویی سازمان انرژی اتمی همچنین اعلام کرد: با موافقت اعضای کمسیون مشترک برجام معادل ۱۳۰۰ تیر اورانیوم به زودی وارد کشور می‌شود. این یکی از گام‌های بسیار خوبی است که برداشته شد و اعضای کمسیون مشترک برجام با درخواست کشورمان معادل ۱۳۰۰ تیر اورانیوم موافقت کردند. پیشتر هم حدود ۲۲۰ تیر از این مواد وارد کرده بودیم که در مجموع از پس از توافق هسته ای تاکنون حدود ۳۵۰ تن از این مواد دریافت داریم که با توجه به اینکه ذخایر بسیار خوبی منسوب می‌شود، ما در موقعیت بسیار خوبی قرار می‌دهد. البته برای صنعتی نیاز به زمان بیشتری داریم، به همین علت هم در داخل کشور کار اکتشاف و استخراج را با اولویت پیگیری می‌کنیم. از طرف دیگر به بازارهای دنیا نیز توجه داریم که اکنون فضای باز شده و این بخش را که کاتال‌های باز تا تأمین این میزان نسبت زیاد از اورانیوم برای کشورمان موافقت کرده است تا به موازات رشد صنعت هسته ای خود لازم را برای تأمین نیازمندی‌های تامین شده باشد. وی همچنین درباره طرح برجام باظراحی راگتورآرای و احیال نظر با بیان صنعتی خود، اظهار کرد: نسبت اخیر کمسیون برجام گفت: معمولا در نشست کمسیون‌ها موضوعات مطرح و بررسی می‌شود و در این باره نیز گزارشی از جنب‌های ایرانی و جهانی ارائه شد. همه مسائل ما چینی‌ها به دلیل فقط یک مساله مالیات که چینی‌ها به قیمت است. تلقی ما این است که قیمت مطرح شده چینی‌ها در مقایسه با استانداردهای بین‌المللی با توجه به این که از آغاز کار بازار قیمت ۱۵۰۰ شد. شاید طرف‌هایی فکر می‌کند که این فقط موضوعی اقتصادی نیست و می‌تواند سیاسی هم باشد به همین علت قیمت ارائه شده تا حدی بالاتر از نرخ‌های متعارف است. در مذاکرات که اخیرا انجام دادیم چینی‌ها با این دیدارای اعتقاد نشان دادند. اگرچه هنوز برای ما کافی نیست. با این حال مذاکره درباره قیمت کار باظراحی راگتور اراک را به تأخیر نمی‌اندازد زیرا ما به موازات این کار طراحی را پیش می‌بریم و بخش عمده طراحی با اقدام متخصصان ایرانی اجرا می‌شود و نیازی به طرف چینی نداریم. آن بخشی که چینی‌هایاد انجام دهند، مرور طراحی‌هاست که به بعضی آن‌که به پایان برسد آن‌سند می‌آماده می‌شود که مبنای محاسبات و پرداخت‌ها مشخص می‌کند و ما تا آخرین لحظه در تلاشیم که تمایز کمسیون‌ها را کاهش دهیم.

وی همچنین با اشاره به افتدات کارشناسان این سازمان به ویژه اعضای اتاقی همکاری با کشورهای غرب در زمینه تجارت و کشاورش در عرصه بین‌المللی دانست و از برقراری تعامل بسیار خوب با کشورهای صاحب این فناوری در چارچوب منابع کشورمان خبر داد. معاون سازمان انرژی اتمی همچنین با اشاره به نزدیک شدن به عضویت کشورمان در پروژه انرژی گفت: این موضوع به مراحل پایانی رسیده است و در پیام تسلیت مدیرکل ایتز به آقای صالحی بابت درگذشت آیت الله هاشمی رفسنجانی ایراز امیدواری شده است که به زودی شاهد اعضای قراردادهایی در این خصوص باشیم که این تحولی بسیار مهم در صنعت هسته ای کشورمان محسوب می‌شود.

دکتر روحانی: عقلانیت و اعتدال، ویژگی بارز آیت‌الله هاشمی رفسنجانی بود

را معروض میدارم.
جای سخن نیست که فقیه سعید یکی از استوانه های انقلاب و اندرکنزار صدیق جمهوری اسلامی بود. گذشتن از این در معاشرت، از ادب رفیع برخوردار بود.

از درگاه الهی برای حضرتعالی و همه بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواهام.

ایسا است امیدوارم آن فقیه عزیز برای حفظ مقام و موقعیت ایشان، به نشر آثار علمی و قلمی وی بپردازند؛ شایسته است بگویم عاشر سفید شد

در پی درگذشت آیت الله هاشمی رفسنجانی یار دیرین، انقلاب، امام و رهبری و رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، ۵۵۰۰ حضور دنیا پرچم خود را به حالت نیمه افراشته درآوردند و ۲۹ رئیس‌جمهوری و مقام عالی کشورهای مختلف پیام تسلیت فرستادند. به گزارش ایرنا، درگذشت آیت الله اکبر هاشمی رفسنجانی، که روز یکشنبه ۱۹ دی در تهران و در پی سکته قلبی رخ داد، موجی از غم و اندوه را در بین ایرانیان در سراسر کشور ایجاد کرد و میلیون‌ها نفر را برای بدرقه و تشییع این شخصیت بزرگ تاریخ انقلاب اسلامی به صحنه آوده‌رحمتش در خارج از کشور و در عالی‌ترین سطوح مقامات بین‌المللی و واکنش‌های فراوان داشت. در پی این ضایعه، ۲۹ شخصیت از بین‌عالی‌ترین مقامات کشورهای مختلف شامل رئیس‌جمهوری و پادشاه این کشورها پیام تسلیت ارسال کردند؛از جمله رئیس‌جمهوری کشورهای روسیه، قزاقستان، ترکیه، عراق، افغانستان، سیرلانکا، قبرس، جمهوری آذربایجان، منستان، قرقیزستان،ازبکستان،تاجیکستان، کوبا، نیکاراگوئه، ونزوئلا، سوریه، لیبنا، الجزایر، تونس، موریتانی، ساحل عاج و آفریقای جنوبی و پادشاه اردن، بحرین، کویت، قطر، عمان و رئیس شورای ریاست‌جمهوری بوسنی هرزگوین، نخست‌وزیر ژاپن و نخست‌وزیر پاکستان تسلیت دادند.

به گزارش اداره کل دیپلماسی رسانه ای وزارت امور خارجه، همچنین ۵۶ کشور دنیا، شامل اسپانیا، اسلونی، ایرلند، آلمان (پارلین و مونخ)، اتریش، پرتغال، بلغار، اندونزا، دانمارک، مکزیک، آروگوئه، آرژانتین،اکوادور، نرورو، نیکاراگوئه، ونزوئلا، رومانی، ایتالیا، واتیکان، یونان، روسیه، اوکراین، فرانکستان، بلاروس، ترکیه، ژاپن، افغانستان، ویتنام، هند،پاکستان، سیرلانکا، اندونزی، کره جنوبی، استرالیا، مالزی، قبرس جمهوری آذربایجان، ارمنستان، قرقیزستان، ازبکستان، ترکمنستان، تایلند، الجزایر، تونس، موریتانی، اردن، مصر، امارات، بحرین، کویت، عراق،عمان، یمن، ساحل عاج، نیجر، غنا، گینه برای احترام به شخصیت و مقام شایخ آیت الله هاشمی رفسنجانی، پرچم‌های خود را به حالت نیمه افراشته درآوردند.

علاوه بر آن در سفارتخانه‌های ۶۶ کشور دنیا دفتر یادبود برای تجلیل از مقام شایع آیت الله هاشمی رفسنجانی گذاشای شد.

همچنین مراسم یادبود و بزرگداشت آیت‌الله‌هایرفسنجانی در سرکنسولگری جمهوری اسلامی ایران در انگفورت، سفارت جمهوری اسلامی ایران در برازیلیا، مرکز اسلامی و فرهنگی آلیت (برن (سوئیس)، سفارت جمهوری اسلامی ایران در لندن، مرکز اسلامی انگلیس در شهر لندن، مرکز اسلامی - فرهنگی ایرانیان در لیرلین، در کاتباخانه غازی خسرو یک شهر ساراوین و بوسنی هرزگوین، سفارت جمهوری اسلامی ایران در فرانسه در محل (تیرا (س) پاریس و نیز مرکز اسلامی امام علی (ع) در استکهلم سوئد و محل تجلیل فرهنگی سفارت جمهوری اسلامی ایران در آتن و نیز سفارت ایران در ایرلند در حسینیه اهل‌البیت (ع) در دوبلین طی هفته گذشته برگزار شد.

آغاز برنامه ریزی‌های برای سفر حق تمتع

مکلف شد از طریق اعمال سیاست‌های حمایتی، حقوقی، تشویقی و اعطای تسهیلات پارانه‌ای نسبت به افراد، به بهسازی حداقل ۱۰ درصد از پادشاهی‌های موضوعی شهری یا رعایت سرمایه‌های رونمایی و زیربنایی توسط بخش غیروالتی و شهرداری‌های قائم و مابه‌التفاوت سود تسهیلات پارانه‌ای اولویت‌دار را همه ساله در قوانین پویا-سنوایی پیش‌بینی‌کند.

همچنین با تصویب مجلس براساس ماده ۵۸ قانون نامه‌هشتم توسعه کل کشور ازرجایی از کمسیون‌تایق‌همه‌دستگاه‌هایاجرایی ازجمله وزارتخانه‌های نفت و نیرو و سازمان انرژی اتمی و احیال اقتصادی نهادهای عمومی غیروالتی مکلفند در طول اجسرای برنامه، در پروژه‌های خود و درشرایط برابر به پیمانکاران بومی واجد شرایط اسانی اولویت دهند و در قراردادهای نامی شرکت‌ها و پیمانکاران، اولویت با به کارگیری نیروهای ملی اسانی (درشرایط برابر از نظر علمی و تجربی و با اولویت طبق سکوئنت زدنیکتر) از درج و بر حسن اجرای آن نظارت

دوبلین طی هفته گذشته برگزار شد.

آغاز برنامه ریزی‌های برای سفر حق تمتع

سال آینده

سپرست سازمان حج و زیارت با اعلام آغاز برنامه‌ریزی‌ها برای سفر حج

تمتع طبق روال هر سال، گفت: بعید می‌نم‌ایم ایران و عربستان درباره ویزای حج چالش داشته باشند، چون قبلا توافق کردند.

حجت‌احمدی در گفتگو با ایسنا افزود: عربستان در هر سال طبق روال معمول، برنامه‌ریزی‌ها را به گونه‌ای انجام می‌دهد که در صورت امکان، به هماهنگی‌های لازم در این زمینه باشد. وی با اشاره به این که سازمان حج و زیارت وظیفه‌ای خود را از منته‌ها قبل برنامه‌ریزی مربوط به حج تمتع را شروع کرده است، گفت: اگر شرایط فراهم شود و مذاکرات به نتیجه برسد و مطالبات ایران برای حفظ عزت، شرافت و احترامش از نظر سازمان تأمین شود، مشکلی برای عملیات حج نخواهیم داشت، چون برنامه‌ریزی‌ها شروع شده است.

او درباره راهکارهای پیشنهادی و جدید ایران برای حل چالش‌هایی که از مذاکرات سال گذشته باقی مانده است، اظهار داشت که با وضع قطع عربستان و انجام حج در این کشور اطاحی نداریم. این مسائل در مذاکره مشخص خواهد شد. ضمن این که مطالبات و احیال‌ها سال‌ها شفاف است. محمدی همچنین درباره ویزای حج که در مذاکرات سال گذشته به دلیل تعطیلی سفارتخانه این کشور در ایران و این عنوان یکی از چالش‌ها مطرح بود، گفت: در مذاکرات سال

در سوگ «رفیق دیرین»

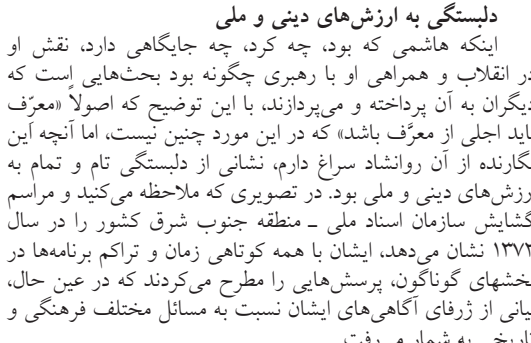
سید محمدعلی گل‌بازده



خبر کوتاه، اما به گستره همه غم‌ها و نابوری‌ها، یار روح الله، ستاره انقلاب و رفیق پنجاه و چند ساله رهبری ... به ملکوت اعلی پیوست و دفتر زندگی‌اش با آن همه فراز و فرود بسته شد. انگار هنوز گرم بودم و وسعت آن رویداد غمبار و گران را درک نکرده بودم. به سراغ شبکه‌های اجتماعی رفتم، همه پُر بودند از خبرها و تسلیت‌ها و یادداشت‌های افراد گوناگون که از دست رفتن سترگ مردی چون هاشمی رفسنجانی را لطمه‌ای جبران ناپذیری می‌دانستند. رادیوها و شبکه‌های تلویزیونی و ... این موقع پیام مقام معظم رهبری انتشار پیدا کرد، پیامی که شمیم خوش صفا و صداقت و مهربانی می‌پراند.

هر چه فکر می‌کنم تا به حال چنین پیامی از ایشان ندیده‌ام، پیاداست که در چه حال و هوایی نوشته شده: در میان یادها و خاطرات پنجاه و نه ساله، از روزهای ما به بودن، از سالهای زندان و تبعید و شکنجه از روزگارتانی که به رغم سیمایشی مثنی ناکاه، این دو سنگ صبور و راز دار یکدیگر بودند، هر دو خون دل خوردند و پایداری کردند تا کاروان انقلاب، راه خود را پیماید و میراث امام راحل، به نسل‌های انقلاب برسد. حالا می‌فهمم آن روز که رهبری گفتند: «هیچ کس برای من‌هاشمی نمی‌شود، تعارف نبود. ایشان در پیامشان از هاشمی به عنوان «رفیق دیرین» یاد می‌کند. می‌دانیم که مصیبت این اصطلاح تا چه حد است، حتی اصطلاح یاز دیرین – که معمولاً در فضای گمانگشای هستند که اگر می‌دیدند کسی در هر مقام، از هاشمی خیلی به هم نزدیک باشیم، از این اصطلاح بهره می‌بریم؛ اصطلاحی فارغ از دوستی‌ها و همکاری‌های معمول.

فقدان‌هاشمنی، این جانب هیچ شخصیت دیگری را نمی‌شناسم که تجربه‌ای مشترک و چنین درازمدت را با او در نشیب و فرازهای این دوران تاریخ‌ساز به داشته باشیم، شاید این بیان، تفسیر دیگری از همان جمله معروف: «هیچ کس برای من‌هاشمی نمی‌شود» باشد و سرانجام آب پای روی صدتپه‌ای ریخته شد که تلاش می‌کردند تا با سخنان مسموم خود، رهبری و هاشمی را رویاروی هم قرار دهند، غافل از اینکه اختلاف نظرهای معمولی نمی‌تواند بنایی از اختلاف‌های بنیادی باشد و چنین است که ایشان – شاید برای اولین بار – واژه «خُش‌ان» را برای آنها به کار بردند؛ سخنی که اگر فهمی در میان باشد، تیر خلاص این گونه ترهات به شمار می‌رود و گروهی از اینان همان‌هایی هستند که اگر می‌دیدند کسی در هر مقام، از هاشمی سخن می‌گوید و رابطه‌ای با او دارد، وی را به صد طعن و زخم زبان می‌آزردند، طردش می‌کردند. باشد تا با این پیام روشنگر، اندیشه خود را پالایش کنند.



دلبستگی به ارزش‌های دینی و ملی

اینکه هاشمی که بود، چه کرد، چه جایگاهی دارد، نقش او و انقلاب و همراهی او با رهبری گنگونه بود بحث‌هایی است که دیگران به آن پرداخته و بیان دارند، با این توضیح که اصولاً «معرف باید اجلی از معرف باشد» که در این مورد چنین نیست، اما آنچه این نگارنده از آن روانشاد سراغ دارم، نشانی از دلبستگی تام و تمام به ارزش‌های دینی و ملی بود. در تصویری که مراخله می‌کنید و مراسم کشیش سازمان اسناد ملی – منطقه جنوب شرق کشور را در سال ۱۳۷۲ نشان می‌دهد، ایشان با همه کتوت‌های زمان و تراکم برنامه‌ها و بخشهای گوناگون، پرسش‌هایی را مطرح می‌کردند که در عین حال، بیانی از ژرفای آگاهی‌های ایشان نسبت به مسائل مختلف فرهنگی و تاریخی به شمار می‌رفت.

وقتی کتابهای خطی و نفیس را – که بوی قدمت دوپست ساله و بیشتر از آنها به مشام می‌رسید در برابرشان می‌گشود و کتاب دیدم که وقتی از آنجا برداشته و نوع نگارش می‌پرسیدند، یاد می‌آید وقتی کتاب بی‌نظیر «تحفه کرمان» را به ایشان نشان دادم، با دیدن خط زیبایی که شاهکاری از هنر را به تماشا گذاشته بود، من پرسیدم: «این خط و نگارش مربوط به کدام کرماتی است؟» عرض کردند: «محمد مؤمن» فرزند خواجه شهاب الدین عبدالله مروارید که به راستی مروارید دریای دانش و هنر است، پدرش خواجه شهاب الدین نیز از ناموران به‌نه علم و اجتهاد است. در اینجا آیت‌الله هاشمی رفسنجانی سخن مرا قطع کردند و گفتند: «تألقاً در مشهد م می‌شد به منجهت بزرگوار ی به همین نام داریم: آیت الله مروارید.» گفتم: «خوشحالم بگیریم که آیت یاد شده، از فرزندان خواجه شهاب‌الدین و محمد مؤمن است.» مرحوم هاشمی با تعجب همراه با شامشلی گفتند: «عجب! آیت آیت‌الله مروارید هم کرماتی است؟» گفتم بلد، پدر ایشان به دلالتی به مشهد رفته و در آنجا سکن شده ... در دوره اسناد تاریخی نیز چنین بود.

امریکیر

هاشمی دلبسته امریکیز بود. هرچند که خود او در عرصه خدمتگزاری و دینداری و مصوری اگر «امیر» نبود، «کبیر» بود، در جایی به تأسس و اندوه اندیشمند را به جامعه ایرانی تقدیم کرد. روزنامه وقایع اتفاقیه را انتشار داد، وضعیت عالیه را سامان بخشید، به اصلاحات اجتماعی پرداخت، قرواحانه ایجاد کرد، چاپارخانه دائر نمود، به اوضاع ارتش سر و سامان داد و ... سرانجام هاشمی خود را این خدمت‌ها را در حجام بین کلانن دریافت کرد و پیشک پاکشن در کنار تربت حضرت آیت‌الله کرم آرام گرفت. آری، آن شبکه برای خدمتگزاری بود که اینگونه پاداش می‌دید که صد البته دیگری چون همشهری او سید ابوالقاسم قائم مقام فرمانت، فرهیخته بی‌بدیل تاریخ فرهنگ و سیاست ایران نیز، با آن همه خدمات، با این‌ها بهتر نباشد، زیرا او نیز به دست فرشان و قاطرچی‌ها خفه شد!

باری، خدمات و تلاش‌های فرهنگی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی به یسری پوشیده نیست. دریم اگر به خط‌های مهمانی مسائل حاشیه‌ای، واقعیت‌ها را نادیده بگیریم، اگر چه بو این باروم که هاشمی، عاقبت بخیر شد او در برابر همه بدنامی‌ها و تهمت‌ها و ناسزاها ایستاد و به خاطر نظم و انقلاب و رهبری خم به ابرو نیاورد و چنین است که می‌بینیم امروز همه دیده‌ها در سوگ او گریان است، حتی آنها که چشم دیدنشان را نداشتند و تلاش می‌کردند تا او را به گونه‌ای دیگر معرفی کنند، لدوهمکنند، اگر چه حق‌الناس را گذاشتی نیست و در «بوم تپیل السرائر» پاسخی در میان باشد، آن روز که به قول حضرت مولای برخی می‌پرسند:

گر نه موشی دزد در اینان ماست

گندم اعیان چل سلاله کیجاست؟

هاشمی رفت؛ اما یاد و خاطره‌اش هرگز از دلها نخواهد رفت. هاشمی رفت اگر چه شرح خدمات و جان‌فشایی‌های او را بر صفحه روزگار زمان نگاشت هاشمی رفت، اما «در سینه‌ها مردم عارف مزار اوست» و چه زیبا گفت سراینده‌ای که: قصه انشعب ما غصه اسراوان دارد

کی سر برگ من می‌سر و سامان دارد؟

سوز سرمای شب رفتن تو ما را کشت

ابر دلنگستی جان، عقده باران دارد

باغ سبزی است جهان با طبعی از انواع

مسرگ، تنها هوای چیدن خویوان دارد

هاشمی ثانی‌ها تنگ نفسهای تواند

مثل شرمساز که شکست از غم دوران دارد

شاعری با دل خوئین و دواتی از اشک

دفتری خیس و دودشد شعر پریشان دارد

آمریکای لاتین بخشی است از جهان سوم و عموم

کشورهایش عضو «کنفرانس غیر متعهدا» هستند؛ اما این مجموعه بسیار متفاوت است با کشورهای سه قاره دیگر؛ نیز کشورهای جهان سوم این تفاوت در تمامی زمینه‌هاست؛ از ساختارهای اجتماعی و روان‌شناسی فردی و اجتماعی گرفته تا کیفیت شکل‌گیری تاریخ معاصر و واقعیت‌های سیاسی و فرهنگی و دینی. در این سرزمین وسیع و حاصلخیز عملاً دو زبان اسپانیایی و پرتغالی وجود دارد و تنها اقلیتی بسیار کوچک در منطقه کارائیب به زبان فرانسه صحبت می‌کنند. مضافاً که این دو زبان مشترک‌اوه و به‌ویژه یکدیگر شبیه هستند و متکلمان به آن دو مقصود یکدیگر را درک می‌کنند. این اشتراک زبانی و نیز نوعی تجربه مشترک تاریخی، اخلاق و روحیات کم و بیش همانندی را موجب شد است. کمتر منتقدی از جهان امروز می‌توان یافت که به‌رغم وسعت قلمروش تا بدین حد شباهت اخلاقی و فرهنگی و رفتاری داشته باشد.

برای نخستین‌بار در طول تاریخ کلیسای کاتولیک، پاپ از این منطقه انتخاب شد. اگرچه پدر و مادرش ایتالیایی هستند، اما در آرژانتین متولد شده است و از نظر مردم این منطقه او نه آرژانتینی، بلکه آمریکای لاتینی است و به‌واقع نیز اخلاق و روحیات او آمریکای لاتینی است. گشادگی، بی‌تکلفی و صمیمیت او آمریکای لاتینی است، اگرچه او متعلق به گروه پسیوکان ـژوئیت‌هاـ است و به‌رغم نکات یادشده از نظام آموزشی و تربیتی بسیار سخت و دقیق و در عین حال پیچیده و عمیق آنان متأثر است؛ اما در نهایت آمریکای لاتینی است و این توضیح‌دهندهٔ بسیاری از ویژگی‌های اوست.

کلیسای کاتولیک مجموعه‌ای است بزرگ و با بیش از یک میلیارد پیرو که در نقاط مختلف پراکنده‌اند؛ اما اخلاق و رفتار شخصیت‌های دینی‌اش عمیقاً تحت تأثیر فرهنگ منطقه‌ای است که در آن پراخسته‌اند. اخلاق و روحیات یک اسقف و کاردینال و حتی کشیش اروپایی متفاوت است با هم‌تایان آفریقایی و آسیایی و نیز آمریکای لاتینش؛ و این ویژگی‌ها حتی در داخل خود اروپا هم یکسان نیست و وابسته است به اینکه متعلق به کدامین سرزمین و کشور اروپایی باشند.

سخن در مورد پاپ است و چنان‌که گفتیم، او در مجموع، آمریکای لاتینی است و آنان نیز او را از خود و همچون خود می‌دانند. او در طی مدت اخیر عملاً به مهمترین و تأثیرگذارترین شخصیت این منطقه تبدیل شده است که اجمالاً بدان خواهیم پرداخت:

موج ضد کلیسای قرن نوزدهم

۱- پس از کشف قاره آمریکا، اروپاییان به سوشل سرازیر شدند. اسپانیایی‌ها و پرتغالی‌ها به جنوب رفتند و سایر اروپاییان به سوی شمال که بعدها ایالات متحده و کانادا را تشکیل دادند. این هر دو کاتولیک بودند و مدافع سرسخت آن در برابر امواجی که نهضت پروتستان در اروپای شمالی و مرکزی ایجاد کرده بود و طبیعی بود که در سرزمین جدید به تبلیغش بپردازند، خصوصاً که در آن آلام به مهمترین حامیان طرفه‌های تئیشری (همچون فرانسیسکان‌ها، ژوئیت‌ها و دومینیکن‌ها) تبدیل شده بودند.

این فعالیت‌ها مؤثر افتاد و بومیان، دین و نیز زبان شانگزاران را پذیرفتند؛ اگرچه تلقی آنان از مسیحیت متفاوت بود با تلقی میلان که نوعی ایجاد بعدها مشکلاتی ایجاد کرد. این سخن به نوعی دیگر در مورد بردگانی که از آفریقا آورده شدند نیز صبیح است.

به جز قلمرو کوچک وسیع برزیل که از آن پرتغالی‌ها بود، بقیه آمریکای لاتین به دست اسپانیایی‌ها افتاد و این هر دو از طریق اشراف وابسته، مستعمرات‌شان را اداره می‌کردند. پس و سایر شهروندان اسپانیایی و پرتغالی‌تبار مهاجرت کرده، عملاً نظام دینی خاص خود را داشتند، و از جمله کلیساهای بزرگ و باشکوه و با هنر و معماری جنوب اروپایی متناسب با فرهنگ و باور اقلیت اسپانیایی و پرتغالی. اگرچه آنان به مسیحی‌کردن بومیان و سیاهپوستان تأکید داشتند و بسیاری از آنها نیز مسیحی شدند، اما چنین کلیساهای شوگمندا و پر نقش و نگاری به نظر اسپانیایی‌ها دستاثر را تداعی می‌کرد، اولاً هماغه با روحیات و میراث فرهنگی آنان نبود و لذا برای بومیان نامفهوم و گنگ بود و ثانیاً عملاً نمی‌توانستند در مراسم دینی کلیساهای شرکت کنند، چرا که از آن اروپایی‌تباران بود!

این جریان تا مدت‌ها ادامه یافت. اوایل قرن هیجدهم و خصوصاً پس از استقلال ایالات متحده، بسیاری از تحصیل‌کردگان آمریکای لاتین اگرچه خود اسپانیایی و پرتغالی بودند، به فکر استقلال از این دو کشور افتادند. جریان از اوایل قرن نوزدهم شدت گرفت و از آن پس شاهد استقلال عموم این کشورها هستیم. به دلیل وابستگی

در اینکه اعتقادات دینی در روزگار ما و در بسیاری از نقاط جهان تضعیف شده، سخنی نیست؛ اما با این همه، شخصیت‌های جامع‌الاطراف دینی به مراتب بیش از دیگران تأثیرگذار هستند. در حالی که شخصیت‌های غیردینی قادر به برانگیختن اعتماد عمیق و گسترده و کارساز در مردم نیستند

شدید کلیسا و رژیم‌های پادشاهی این دو کشور، کلیسا در برابر جنبش‌های استقلال‌طلبانه موضع گرفت و این موضوع، گرایش‌های ضد کلیسایی را موجب شد؛ اما این گرایش در سطح تحصیل‌کردگان اسپانیایی و پرتغالی بود. آن را بومیان، چرا که اصولاً در صحنه جنبش مبارزاتی قرار نداشتند، صاحبان اصلی سرزمین، خود در حاشیه تحولات قرار گرفته بودند!

این موج ضدکلیسایی که دلایل و ماهیتی متفاوت با موج ضدکلیسایی اروپایی موجود در اروپا داشت، ادامه یافت و تحولاتی را در بدن کلیسای لاتین به وجود آورد که یکی از نمودهایش «الهیات آزادپیشش» است که پیدایشی از آمریکای لاتینی است و در نقاط دیگر، و از جمله در آفریقا که مشکلاتی مشابه آمریکای لاتین داشت، نتوانست به جریان مؤثری تبدیل شود.

راهرو مسیحیت: استعمار و سیاهپوستان
به تدریج بومیان و سیاهپوستان و دورگه‌هایشان که از پدر و مادری اروپایی متولد شده بودند، از حاشیه به متن آمدند و این جریان از جنگ جهانی دوم به بعد و خاصه پس از دهه ۴۰، تشدید شد و این سخن در مورد نخبگان آنها صحیح‌تر است. تا قبل از این جریان، آنان مسیحیانی کاتولیک بودند، اگرچه کاتولیسیم‌شان ترکیبی بود از ادیان و آداب و رسوم سنتی و مسیحیت اروپایی؛ اما به هر حال پوششی کاتولیکی داشت و در مقابل آن تسلیم بودند. اما در دهه‌های اخیر بی‌حرکی و سکوت شکسته شد. برخی به سوی الهیات آزادی‌بخش رفتند و برخی آیین پروتستان را پذیرفتند و گروهی همچون روشنفکران سفیدپوست هموطن خود، زبان به اعتراض گشودند.

احتمالاً نخستین اعتراض جدی آنان به ۱۹۹۲ بازرگرد. پاپ ژان پل دوم آمریکان بود؛ اما به مناسبت تصدیق سال مسیحی شدن (با تصویر) آمریکای لاتین در این سال گردگاشتی نادرک خود در بودنجا آورد. هم‌زمان که عموماً و بلکه کلاً روشنفکران بومی بودند، امم از آنکه بومیانی خلاص باشند و یا دو رگه‌های یادشده، می‌گفتند که این اسپانیایی‌ها سال استعمار و بردگی ماست که در طی آن تاریخ و میراث و تمدن ما نابود شد و ثروتمان به بغما رفت و میلیون‌ها تن از ما چه در جنگ و چه با بیماری‌های آورده شده توسط آمریکا نابود شدند و چرا می‌یابد در این مناسبت جشن گرفته شود؟

ظاهراً واتیکان چنین واکنشی را توجیه نداشت و کدین

در این زمینه کمتر سخن بگوید، اگرچه پاپ در آن سال به

آمریکای لاتین رفت؛ اما با استقبال چندانی مواجه نشد. او

در طی سخنرانی ده دقیقه‌ای‌اش به هنگام ورود به جمهوری

به دومینک که برای نخستین بار گرسنگی بلدان پاپی

نهاده بود، گفت: ابدون احساس غرور از پیروزی و در

عین بلدون احساس شرم و خجلت به اینجا آمده‌ام

تا سیاس و شکرگزاری خود را به مناسبت تصویر این

قاره، به خداوند تقدیم کنم؛ به یاد دام سفیر بولیوی در

واتیکان که از معدود سفرای دورگه موجود در آنجا بود

و لذا تمایلاتی به سوی بومیان داشت، می‌گفت که: «این اقدامی نادرست و غیر قابل توجیه بود، البته کسان دیگری

هم در اروپا بودند که چنین می‌گفتند.

یکی از زیباترین و مستندترین اعتراض‌ها مربوط است به فیدل کاسترو در پاسخ به پاپ به هنگام سفرش در ۱۹۹۸ به کوبا. پاپ به هنگام ورود در فرودگاه هاولا سخنرانی کوتاهی کرد که در ضمن آن به پانصدمین سالگرد تصیر آمریکای لاتین اشاره نمود. کاسترو در پاسخ به سخنرانی او چنین گفت: «پدر مقدس! ساکنان اصلی زمینی را که هم اکنون به آن پوسه زدید، نخواهید یافت. آن بومیان

نمودی از ظرفیت امروزمین دین

پاپ و آمریکای لاتین

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی



صلح‌دوست و مهربان و بخشنده پس از آمدن اروپاییان نابود شدند. بیشتر مردانشان به یگاری کشته‌شدند و نشانان وسیله‌ای بودند برای کامجویی و بردگی خانگی. بسیاری از آنان در جریان این یگاری سخت و جانکاه، جان باختند و کسان دیگری بودند که با بی‌رحمی تمام، از ده شمشیر گذرانیده شدند و یا قربانی بیماری‌هایی گردیدند که فاتحان به ارمغان آورده بودند. یک میلیون آفریقایی در طول قرن‌ها از سرزمین‌شان کنده شده و جایگزین بردگان بومی در کشور ما شدند. اینان هم‌اکنون بخشی از ملت ما و فرهنگ ما هستند... تخمین زده می‌شود که در جریان فتح و استعمار این نیمکره، ۷۰میلیون بومی کشته شده و ۱۲میلیون سیاهپوست آفریقایی به بردگی کشیده شدند... من در یک مدرسه کاتولیکی تحصیل کردم... مکرر اتفاق افتاد که می‌پریدم در این مدارس که از آن آفره به ممتاز و ثروتمند بود و من خود از آنها بودم، چرا کودکان سیاهپوست یافت نمی‌شوند؟ فراموش نکردم که تا به امروز هیچ پاسخ قانع‌کننده‌ای نشنیده‌ام!

در مراسم استقبال از پاپ در فرودگاه هاولا، گارسیا مارکن، نویسنده بسیار معروف و محبوب کلمبیایی، مکزیک‌ی و برنده جایزه نوبل ادبیات، در کنار کاسترو نشسته بود و این به معنای تأیید موضع و دیدگاه‌های او بود. مارکز از مهمترین روشنفکران آمریکای لاتین است که در سال ۲۰۱۴ رخ در نقاب خاک کشید. سخنرانی کاسترو متضمن نکات بسیار فراوانی است که بخشی از ویژگی‌های آمریکای لاتین را به‌خوبی توضیح می‌دهد. مهم‌ترین نکته رویکرد او و روشنفکران این قاره را نسبت به مسیحیت بیان می‌کند؛ اما جهت جلوگیری از تطویل از ترجمه آن درمی‌گذریم. همین نکات بود که کلیسای کاتولیک را متوقف کرد. آنها توقع داشتند که این سفر، همچون سفر ۱۹۷۹ جان پل دوم به لهستان، بتواند مقدمات سقوط نظام حاکم را فراهم آورد. عموم رسانه‌های غربی نیز چنین انتظاری داشتند و آن را صریحاً اظهار می‌کردند، اما به دلیل همین واقعیت‌ها چنین نشد.

بحران در کلیسای آمریکای لاتین

۳- شرایط یادشده که صرفاً به برخی از نکاتش اشارت رفت، کلیسای کاتولیک را در این سرزمین وسیع در وضعیت سخت و بلکه بحرانی قرار داد. این همان وضعیتی است که کاردینال مارتنی در آخرین مصاحبه‌اش از آن به تلخی یاد می‌کند. در چنین موقعیتی کلیساهای پروتستان به سرعت نفوذ می‌کردند. اسقف **کاسیلر مندس** که برای دو دوره ریاست شورای اسقفان برزیل را به عهده داشت، صریحاً می‌گفت که شرایط ما به گونه‌ای نیست که بتوانیم در برابر رشد فزاینده کلیساهای پروتستان که عموماً متناهی آمریکایی دارند و توسط آنان تقویت می‌شوند، مقاومت کنیم. این سخن را در اد این‌ام ممکن بود که از شخصیت‌های کاتولیکی عموم قاره‌های آمریکای لاتینی شنید. از پاراگوئه و منطقه کارائیب گرفته تا شیلی که جهت جلوگیری از تطویل از نقل دیدگاه‌هایشان صرف نظر می‌شود.

حجت‌النجاست که حتی برخی از روشنفکران آمریکای لاتینی که خود دمایلی به کلیسای کاتولیک نداشتند نیز چنین می‌گفتند، نگارنی آنها از این بود که کلیساهای پروتستان که با کمک آمریکایی‌ها توسعه می‌یابند، عملاً زمینه نفوذ آنان را فراهم می‌آورند. از نظر آنان کلیسای کاتولیک کلیسایی است بومی و محلی و به عنوانی پشتوانه هویت مستقل فرهنگی و سیاسی کشور است و نمی‌یابد تضعیف شود که در جای خود سخن درستی است. برای دریافت بهتر موقعیت، احتمالاً سخنان کشیش برزیلی خلع لباس شده، آقای **لئوناردو پاف** بتواند کمک‌کننده باشد. او سال‌ها قبل به نگارنده گفت مرا برای پاسخ به یک سلسله پرسش به واتیکان احضار کردند. سؤال کننده کاردینال راتسینگر بود که در زمان ژان پل دوم در ریاست «جمع ایمان کاتولیکی» را به عهده داشت. سؤال در مورد عقاید پنج‌گانهٔ بابا، بود که گرایش شدیدی به الهیات مردم و به سطح نخبگان و چه در سطح دولتیان و افراد بی‌ساست البته این توفیق تاحدودی به دلیل آمریکای لاتینی بودن اوست. این نکته در صورتی روشن می‌شود که بزرگی آمریکای لاتینی از درون شناخته شود که فعلاً از پرازدانشان بدان درمی‌گذریم.

نکته مهم در محبوبیت او، سادگی و بی‌تکلفی و صمیمی بودن اوست. راتسینگر در کردارش، گفتار و موعظه‌های او را تأیید می‌کند. وی روشنفکران را می‌گردد و با آنان قدم دست‌دادن، دست چپ را حالی می‌گرفت که فرد از حد معینی به او نزدیکتر نشود و فرانسس به این امر قدام می‌رود و فقیران و بیماران را بر می‌گرد و با آنان غذا می‌خورد. بیماران‌ی که شدت بیماری چهره و ظاهرشان

فرق فرهنگی و فقر خانوادگی، به گونه‌ای که معلوم نیست فرزند کدامین خانواده‌اند و حتی تصویری از خوبی و بدی ندارند و نمی‌دانند چه خوب است و چه بد. آنها در خلأ فرهنگی و اخلاقی زندگی می‌کنند و شما در واتیکان، هم

محل کار و هم محل زندگی‌تان در اینجاست و با محیط بیرون در تماس نیستید و لذا نمی‌توانیم وضعیت یکدیگر را درک کنیم».

با آنکه آمریکای لاتین مرکز کلیسای کاتولیک بوده و هست، اما به لحاظ دینی با مشکلات فراوانی مواجه بود. این وضع حتی در زمان ژان پل دوم هم وجود داشت، با آنکه او فردی استثنایی در درک ویژگی‌های فرهنگ‌های



کاتولیک آن را از بن‌بست خارج سازد و روح تازه‌ای به کالبد سنگین و فرتوت و فاقد حیات و سرزندگی او بپند. این کلیسا با روشنفکران این سرزمین، خصوصاً در کشورهایی که اکثریت مردمش را بومیان تشکیل می‌دهند، مشکلاتی که ریشه در تبلیغ و تبشیر اولیه دارد و نیز موضوع‌گیری‌های کلیسا در قبال جنبش‌های استقلال‌طلبانگ و از قرن بیستم به بعد به مواضع او در برابر جنبش‌های آزادی‌خواهانه و عدالت‌طلبانه، این همه موجب شده بود که بخش بزرگی از روشنفکران این سرزمین از کلیسا دور شوند و توده‌هایش به کلیساهای پروتستان یا اشعاب‌های بومی کلیسای کاتولیک روی آورند.

بعد از مدت‌ها این سرزمین وسیع در حال آشتی با گذشته دینی خویش است و در کنار آن کلیسایش نیز در حال خروج از انزواست؛ اما تحول تنها در حوزه دینی نیست، از او می‌خواهند که نقش اجتماعی و سیاسی فعالتری ایفا کند و همگان مایلند بدان گردن نهند و بلکه از شرایط دشوار کنونی خارج شوند و این سخن در مورد پاپ فرانسیس به مراتب صحیح‌تر است. در طی همین سال‌های معدود اقدامات مهمی صورت گرفت. اصلاح رابطه کوبا و آمریکا با کمک و رازینی فرانسیس انجام شد و هر دو طرف بدان اعتراف و از او تشکر کردند و مهمتر از آن، پایان بخشیدن به بحران کلمبیا و جنگ بین «جبهه فارک» و دولت بود که بخش بزرگی از امکانات و سرمایه کشور را می‌بلعید و هم‌اکنون دولت ونزوئلا و معارضانش خواهان میانجیگری او هستند؛ چنان‌که برزیلی‌ها نیز چنین درخواستی دارند که واتیکان با احتیاط با آن برخورد می‌کند.

ویژگی‌های زمان ما

عبدالون شک در این میان عوامل فراوان دیگری هم وجود داشته است؛ اما قابل انکار نیست که موقعیت ممتاز فرانسیس را در این میان اهمیتی بی‌بدیل است. این بدین معنی نیست که شرایط برای پذیرش شخصیتی دینی که ویژگی‌های لازم را داشته باشد، آماده است. این شرایط در گذشته هم وجود داشت؛ اما چنین شخصیتی یافت نمی‌شد. هنگامی که ژان پل دوم به مناسبت پنجاهمین سالگرد ازدواج دیکتاتور شیلی – پیوشو – پیام تبریک می‌فرستد، دیگر نمی‌توان متوقع بود که آمریکای لاتینی‌ها به حکمت او گردن نهند! تعجب در اینجااست که پیشوند در آن زمان رئیس‌جمهور نبود. مضافاً که پنجاهمین سالگرد ازدواج مناسبت مهمی نیست که لازم باشد مقامی چو پاپ، پیام بفرستد! این نشان‌دهندهٔ یکجانبه‌گرایی نامفهومی است که برای زمانی طولانی کلیسای کاتولیک بدان مبتلا بود. موقعیت فرانسیس به دلیل اعتمادی است که در طبایق مختلف این قاره نشان‌دیده است. سخن در این است که شخصیت‌های غیر دینی قادر به برانگیختن چنین اعتماد عمیق و گسترده و کارساز نیستند. در اینکه اعتقادات دینی در روزگار ما و در بسیاری از نقاط جهان تضعیف شده سختی نیست، اما با این همه شخصیت‌های جامع‌الاطراف دینی به‌مراتب بیش از دیگران تأثیرگذار هستند.

می‌توان گفت حتی در اروپای امروز هم، اگرچه با شدت کمتری، داستان بدین‌گونه است. در مراسم بزرگداشت کاردینال مارتنی که قبل از دفنش سه روز به طول انجامید، بیش از ۲۰۰هزار نفر شرکت کردند. او در اگوست ۲۰۱۲ از گذشت و مراسم در کلیسای جامع میلان برگزار شد. مشکل این‌توان شخصیت اجتماعی، هنری، سیاسی و فرهنگی دیگری یافت که تا بدین حد مورد احترام و تکریم قرار گیرد.

به دلیل وابستگی شدید، کلیسا در برابر جنبش‌های استقلال‌طلبانه موضع گرفت که به گرایش‌های ضد کلیسایی مناسبت. این موج تحولاتی را در بدن کلیسای آمریکای لاتین به وجود آورد که یکی از نمودهایش «الهیات آزادپیشش» است که در نقاط دیگر نتوانست به جریان مؤثری تبدیل شود

به هر حال، سخن در مورد شخص فرانسیس نیست، در مورد ویژگی‌های زمان ماست. نگارنده پس از انتخاب فرانسیس، مقاله مفصلی تحت عنوان «انقلاب نرم در کلیسای کاتولیک» نوشت و تحولاتی را که به دلیل حضور وی رخ خواهد نمود، پیش‌بینی کرد که تقریباً تمامی آنها تحقق یافت. خصوصیات این دو نوشته توضیح داده شده است. همچنان‌که کلیسای لاتین هم که نمونه است، به اکنون درخوشانه‌های مختلفی از قاره‌های دیگر وجود دارد و از نوعی انجلیجگری می‌طلبد. از گنگو و سوان جنوبی گرفته تا اوکراین و البته و و تشکیلات وابسته و هویشوارتز از آن هستند که عجلانه و ناسنجیده است به بگویند و با اقدامی بنمایند.

۷- در نیمه اول دهه ۹۰ بزرگترین قتل عام بعد از جنگ جهانی دوم در نزاعات بین هوتوها و توسی‌ها در دو کشور رومانی و بونردی روی داد که حدود یک میلیون نفر قربانی گرفت. از دو کاتولیک‌ترین کشور آفریقایی این دو کلیسا را در سطح جهانی تحت تأثیر قرار داد، اما در اینجا هم کسی از پاپ تقاضای کمک نکرد، چرا که معتقد بودند آنها خود بخشی از مشکل هستند و به بخشی از راحل. در آن ایام هم از شخصیت دینی حقیقتاً قابل اعتمادی وجود داشت. مورد رجوع قرار می‌گرفت. اگرچه قابل انکار نیست که تحولات اخیر این نیز را تشدید کرده است. عمدتاً بدان دلیل که دیگران نمی‌تواند با تکیه به راه‌حلهای سنتی مشکلات کنونی را به سرانجام رسانید.

به هر حال واقعیت اینست که در زمانی کاملاً متفاوت با دوران‌های گذشتگان زندگی می‌کنیم. یادشده موجود را به عینک گذشته دید و سنجید. همچنان‌که نباید گذشته را فراموش کرد؛ اما نباید بر روی آن ایستاد و به حال و آینده نگرست. فراموش کردن گذشته و فرار و شتاب‌ها و تلخ و شیرین‌های نوعی خودفریبی» خطرناک و گمراه کننده است. همچنان‌که اصرار تصحیم‌آمیز بر دو و شوک‌همند جلوه دادن اغراق‌آمیزش نیز توهم‌آور و فلیح‌کننده است که بسیاری از همسایگان ما از بدان دچارند. تا همین چند سال گذشته کسی تصور نمی‌کرد که اوضاع به گونه‌ای درآید که از یک شخصیت دینی درخواست کنند و بلکه حکمت خود را احتمالاً چنین شرایطی ادامه یابد و در صورت موفقیت تجربه کنونی، ممکن است تقویت شود.

معارف



هفته

ازپایمهر گرامی‌صلی‌الله‌علیه و آله و سلم روایت شده است:

هر کس سنت نیکویی را پایه‌گذاری کند،

پاداش می‌برد و پاداشی برابر با همه کسانی که تا

روز قیامت به آن سنت عمل می‌کنند، خواهد برد.

الکافی

آخرت‌تان را وجهه همت خود، و تلاشتان را

برای محل استقرار [همیشگی]تان قرار دهید.

اعلام‌الدین

آدمی بر آیین دوست خود است؛ پس هر یک

از شما بنگرد با چه کسی دوستی می‌کند.

الامالی طوسی

دیدگاه مترقیانه

دکتر سیف‌الرضا شهابی



خبر درگذشت آیت‌الله هاشمی رفسنجانی در شامگاه روز یکشنبه نوزدهم دی ماه ۹۵ زلزله‌ای بود که سراسر کشور را فراگرفت و در اندک زمانی در رأس اخبار داخلی و خارجی قرار گرفت و مورد توجه جوامع سیاسی داخل و منطقه و سطح جهانی واقع شد. آشنایی نزدیک بنده با آیت‌الله هاشمی رفسنجانی به سال ۱۳۲۸ برمی‌گردد.

در آن سال در شهبای جمعه در مسجد هدایت تهران در خیابان اسلامبول و بعد از اقامه نماز جماعت توسط آیت‌الله سیدمحمود طالقانی و با حضور مرحوم مهندس بازرگان و آقایان: مطهری، باهنر، هاشمی رفسنجانی به تائوب سخنرانی می‌کردند و بسیاری از نیروه‌های مبارز و فرهیخته حاضر بودند.

آقای هاشمی مباحث دینی و اعتقادی و آیات قرآنی را با موضوعات روز و مسائل اجتماعی و سیاسی بیان می‌کرد



و برای مستمعین جالب و جذاب بود. با توجه به اینکه از اندیشه‌ای خوب برخوردار بود و به‌طوری‌که در دو اثر او یکی: «امیرکبیر قهرمان مبارزه با استعمار» و دیگری مقدمه بر کتاب «کارنامه سیاه استعمار» (نوشته اکرم زعیر ارذنی که ایشان به فارسی ترجمه کرده بود) قلمر مشخص می‌باشد. دیدگاه مبارزاتی ایشان سبب شد تا در سالهای نخستین دهه ۵۰ شمسی در آمفی تاتر دانشکده فنی دانشگاه تهران سخنرانی کند و سخنرانی‌اش موردتوجه دانشجویان حتی دگردانندگان قرار گرفت و نگارنده آن روز در سالن آمفی تاتر حضور داشتم. ولیکن دوران زندان فرصتی فراهم شد تا آشنایی تبدیل به دوستی شود و در آن نزدیک در مورد مسائل مختلف صحبت کنم و از نظرات و دیدگاه‌های او استفاده نمایم.

آیت‌الله هاشمی دیدگاهی بسیار مترقیانه داشت و با یقین می‌توان گفت که در بین علما نظیر او یا مشاهده نمی‌شود و یا به ندرت می‌توان پیدا کرد.

در آن سالها که معمول علما حضور در حوزه‌ها و شهرهای مذهبی را بر هر کار و مکانی ترجیح می‌دادند، هاشمی با خانوادهاش به کشورهای اروپائی و ... سفر کرد تا از نزدیک با جوامع غربی آشنایی پیدا کند و همین امر قطعاً بر جهان بینی او تأثیر مثبت گذاشت.

و با تألیف کتابی در مورد امیرکبیر، آن هم در سالهایی که روحانیون به این مسائل توجه نمی‌کردند نشان دهنده روحیه و افکار مترقیانه و سازنده او بود.

در سال ۱۳۵۰ با شروع مبارزات مسلحانه، به کمک گروه‌های اسلامی شفافیت و این هیچ گونه مساعدتی به این گروه‌ها مصافقه نداشت و اعتبار خودش را برای اعتباربخشیدن به آنها در طبق اخراص قرار داد و خود ایشان در زندان برای آشنایی نقل می‌کرد که در تلاش بود، برای تبشیر گروه

ایران یکی از بزرگترین تولیدکنندگان انرژی دنیا و یکی از کشورهای است که از شدت انرژی بالایی برخوردار است. در سال ۲۰۱۴ مصرف انرژی اولیه ایران ۲۵۲میلیون تن معادل نفت خام بود که این رقم شامل ۹۳ میلیون تن (۲۷درصد) نفت، ۱۵۳ میلیون تن (۶۱ درصد) گاز و ۶ میلیون تن (۲ درصد) سایر انواع انرژی ها (برقی، زغال سنگ و هسته ای) می شد.

مصرف انرژی ایران تا دهه ۱۹۷۰ بیشتر برپایه نفت بوده است. به گونه ای که مصرف داخلی نفت پنج سال (ازسال ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۵) دو برابر شد و این سرعت رشد مصرف انرژی و وابستگی کشور به نفت به افزایش

نگرانی های سیاسی- درباره پایداری صادرات

نفت انجامید. در نتیجه،اجرای یک برنامه جامع توسعه و توزیع گاز طبیعی در دهه ۱۹۷۰ آغاز شد و در دهه ۱۹۸۰انتخاب بیشتری گرفت؛ به گونه ای که سهم گاز در مصرف انرژی از ۱۱ درصد درسال ۱۹۸۰ به ۶۱ درصد در سال ۲۰۱۴

اایش یافت. هم اکنون مصرف فرآورده های نفتی عمدتاً به بخش حمل و نقل محدود شده و دولت هم تا حد امکان اقدامات گسترده ای را برای بالا بردن مصرف گاز طبیعی فشرده (CNG)انجام داده است.بالا بودن شدت انرژی در کشور در مقایسه با متوسط جهانی و برخی کشورهای دیگر به این نکته اشاره دارد که فضای زیادی برای ارتقای

کارایی انرژی وجود دارد

مصرف داخلی انرژی، توانایی کشور در افزایش صادرات نفت و گاز را بسیارمحدود می کند. همچنان که اقتصاد (ایران) بیشتر وارد بازارهای بین‌المللی می شود،هرچه فرصت مصرف داخلی نفت و گاز آشکارتر می شود، لذا منطقی کردن مصرف انرژی امری ضروری است.در حالی که ایران یکی از متنوع ترین اقتصادها را در میان تولیدکنندگان اوپک دارد، امااقتصاد آن بسیار به نفت و گاز وابسته است. صادرات نفت در طول تاریخ معاصر ایران به طورجدی دنبال شده، اگرچه این مقوله هم باتحولات سیاسی کشور گره خورده است. صادرات نفت خام در اواسط دهه ۱۹۷۰ با میزان تقریبی ۵/۵ میلیون بشکه در روز به اوج خود رسید.

در سال ۱۹۷۹ این میزان کمتر از یک میلیون بشکه در روز بود و از اواسط دهه ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۱۱ تقریباً بین ۲ / ۵ تا ۲ میلیون بشکه در روز ثابت ماند. پس از آن به دنبال اعمال تحریم ها در سال های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ ، صادرات نفت به حدود ۱/۲ میلیون بشکه در روز کاهش یافت.

صادرات و واردات گاز طبیعی در اوایل دهه ۲۰۰۰ با مقادیر اندک آغاز شد و هم زمان دولت

برخی برنامه های صادرات گاز را در مقیاس بزرگ برنامه ریزی کرد که به دلیل تحریم ها بیشتر آنها متوقف شد.

انتظار می رود که رفع تحریم های مرتبط با برنامه هسته ای، تأثیر معاداری بر توسعه بخش های نفت و گاز کشور و به ویژه

درآمدهای صادراتی باقوه حاصل از این بخش‌ها داشته باشد.

الف) چشم انداز افزایش درآمد های نفت
میزان ذخایر اثبات شده نفت خام ایران ۱۵۸ میلیارد بشکه برآورد شده است که نشان می دهد کشور ما چهارمین دارنده ذخایر نفت خام دنیا و سومین دارنده ذخایرنفت خام در سازمان

کشورهای صادر کننده نفت(OPEC)است. بیش از ۷۰ درصد اذخایر نفت خام کشور در خشکی (مناطق ساحلی) قرار دارند .

بزرگترین میادین نفت ایران، میادین واقع در مناطق ساحلی (خشکی) اهواز–آسماری، مارون و گچساران هستند که همه آنها در استان خوزستان قرار دارند. میدان ابازر در خلیج فارس باظرفیت تولید ۱۷۵ هزار بشکه در روز بزرگترین میدان فراساحلی (دریایی) ایران است.

همچنین ایران دارای برخی ذخایر اثبات شده فراساحلی نفتی دردریای خزر است که البته اکتشاف و توسعه این ذخایر به دلیل مناقشات ارضی باهمسایگان خود، یعنی جمهوری آذربایجان و ترکمنستان متوقف مانده است.

تحقق پذیری درآمدهای نفتی



ظرفیت تولید نفت ایران تا سال ۱۹۶۵ به تدریج به ۲ میلیون بشکه در روز رسید، اما پس از آن و در یک دوره ۱۰ ساله (۱۹۶۵ تا ۱۹۷۵) به حدود ۶ میلیون بشکه در روز افزایش یافت. در روز تا اواسط سال ۲۰۱۷ پائین گيرد. خریداران بالقوه ایران، کشورهای کره جنوبی، هند، چین، ترکیه و برخی کشورهای اروپایی شامل یونان، اسپانیا و ایتالیا هستند.ثبات صادرات تا نزدیک به یک میلیون بشکه درروز افزایش دهد. پیش بینی شده است که با توجه به توانایی شرکت ملی نفت در تأمین سرمایه گذاری مورد نیاز، ظرفیت این میادین در سال ۲۰۲۰ به ۴۰۰ تا ۸۰۰ هزاربشکه در روز برسد. برنامه ای هم

برای سرمایه گذاری اولویت دار به منظور افزایش ظرفیت تولید نفت در میادین بالغ نفتی نظیر اهواز، گچساران و مارون و برای عملیاتی کردن بعضی از میادین نفتی که پیشتر مسدود شده، اجرا خواهد شد. انتظار می رود که تولید میدان اهواز تا حدود ۲۰۲۰ به مقدار اولیه خود برسد، در حالی که تولید سایر

میادین به تدریج افزایش می یابد. ممکن است میزان افزایش در تولید کل نفت در سال ۲۰۲۰ بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار بشکه در روز باشد و با وجود سرمایه گذاری فوق ممکن می رود که در سال ۲۰۱۷ ایران تولید نفت ۲ /

تولید نفت در اواخر دهه ۱۹۸۰ به تدریج به ۲ / ۵میلیون بشکه در روز رسید و ظرفیت تولید با سرمایه گذاری قابل توجه در امر نوسازی در سال ۲۰۰۷ به حدود ۲ / ۴ میلیون بشکه در روز افزایش یافت. این سطح از تولید تا سال ۲۰۱۱ حفظ شده بود، اما پس از آن تولید نفت به طور چشمگیری از حدود ۳ / ۲ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۱۱ به ۲ / ۷ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۱۲ و ۲ / ۵ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۱۳ کاهش یافت. در سال ۲۰۱۴ تولید نفت خام حدود ۱۰۰ هزار بشکه در روز افزایش یافت و تقریباًصادرات نفت به ۲ / ۶ میلیون بشکه در روز رسید، در حالی که تولید کل نفت

(نفت خام و میعانات گازی) ۳/۰۵میلیون بشکه در روز بود.

برای توسعه صادرات نفت چالش هایی ازجمله امکان عرضه به بازار در کوتاه مدت وپایمانی آن در بلند مدت وجود دارد. پیش از تحریم ها ایران نفت خود را به چین، هندزاین، کره جنوبی، اتحادیه اروپا، ترکیه، آفریقای جنوبی و امارات متحده عربی، صادرمی کرد. پس از تحریم ها برخی خریداران مانند کشورهای عضو اتحادیه اروپا واردات نفت از ایران را متوقف و سایر کشورها از میزان واردات خود کاستند. انتظار

اقتصادی

۴ میلیون بشکه در روز خود را در زمان قبل از تحریم‌ها، یعنی زمانی که ظرفیت تولید نفت شامل ۳/ ۵ میلیون بشکه نفت خام و ۰ / ۷ میلیون بشکه میعانات گازی بود، دوباره به دست آورد. وپایمانی آن در بلند مدت وجود دارد. پیش از بشکه در روز تاپایان سال ۲۰۱۷ محقق شود، اما چهار تحول مهم وجود دارد که می تواند ظرفیت تولید در طول سال۲۰۱۸ تا ۲۰۲۰ را تحت تأثیر قرار دهد:

شرکت ملی نفت ایران- در نظر دارد که همراه با مقادیر اندکی در ناز،کنگان و سایر میادین

انتظار می‌رود تولید ناخالص گاز با متوسط نرخ رشد ۵ درصدان ۲۴۱ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۱۵ به ۳۰۷ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد. البته عمده این افزایش تولید از ۲۴ فاز میدان پارس جنوبی خواهد بود. در حالی که انتظار می‌رود تولید از سایر میادین مثل کیش، پارس شمالی، تابناک، فروز و کنگان هم بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۵۲۰ صورت گیرد. در این زمینه ظرفیت افزایش یافته تولید گاز ابتدا باید صرف تریق مجدد به میادین نفتی و تقاضای داخلی شود و سپس به صادرات اختصاص یابد.



دهد. این میادین شامل برخی میادین بزرگ مانند آزادگان، پاران،پادآوران و برخی میادین کوچکتر مانندسد جفیر، بند کرخه و سوسنگرداست.

میدان غرب کارون تنها ۱۰۰ هزار بشکه در روز نفت تولید می کنند و شرکت ملی نفت ایران انتظار دارد که تولید نفت را از این میادین تا نزدیک به یک میلیون بشکه درروز افزایش دهد. پیش بینی شده است که با توجه به توانایی شرکت ملی نفت در تأمین سرمایه گذاری مورد نیاز، ظرفیت این میادین در سال ۲۰۲۰ به ۴۰۰ تا ۸۰۰ هزاربشکه در روز برسد. برنامه ای هم برای سرمایه گذاری اولویت دار به منظور افزایش ظرفیت تولید نفت در میادین بالغ نفتی نظیر اهواز، گچساران و مارون و برای عملیاتی کردن بعضی از میادین نفتی که پیشتر مسدود شده، اجرا خواهد شد. انتظار می رود که تولید میدان اهواز تا حدود ۲۰۲۰ به مقدار اولیه خود برسد، در حالی که تولید سایر

میادین به تدریج افزایش می یابد. ممکن است میزان افزایش در تولید کل نفت در سال ۲۰۲۰ بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار بشکه در روز باشد و با وجود سرمایه گذاری فوق ممکن می رود که در سال ۲۰۱۷ ایران تولید نفت ۲ /

است هر سال یک کاهش طبیعی(روزانه به میزان صادرات بشکه) در تولید بعضی از میادین بسیار قدیمی رخ دهد و با توجه به بهره برداری کامل از فازهای جدید پارس جنوبی انتظار می‌رود که تولید میعانات گازی افزایش قابل توجهی داشته باشد و تا سال ۲۰۲۰ به ۳۰۰ تا ۵۰۰ هزاربشکه در روز برسد.

صادرات نفت ایران شامل نفت خام، میعانات گازی و فرآورده های نفتی است. تولید میعانات گازی ایران اغلب از میدان گازی پارس جنوبی همراه با مقادیر اندکی در ناز،کنگان و سایر میادین

انتظار می‌رود تولید ناخالص گاز با متوسط نرخ رشد ۵ درصدان ۲۴۱ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۱۵ به ۳۰۷ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد. البته عمده این افزایش تولید از ۲۴ فاز میدان پارس جنوبی خواهد بود. در حالی که انتظار می‌رود تولید از سایر میادین مثل کیش، پارس شمالی، تابناک، فروز و کنگان هم بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۵۲۰ صورت گیرد. در این زمینه ظرفیت افزایش یافته تولید گاز ابتدا باید صرف تریق مجدد به میادین نفتی و تقاضای داخلی شود و سپس به صادرات اختصاص یابد.

برای ارزیابی چشم انداز افزایش درآمدهای حاصل از صادرات نفت، در این بخش برای توسعه و گسترش نفت (نفت خام و میعانات گازی) و فرآورده های نفتی براساس تحلیل های مذکور محدود هایی تعیین شده است. در این طرح ها سه سناریو (محتمل ترین حالت،بدبینانه و خوشبینانه) به همراه فرض های کلیدی درخصوص حجم صادرات و قیمت های بین المللی نفت است، برای هر یک از سناریوها در نظر گرفته شده است. فرض اصلی این سناریوها به شرح زیر است:

در سناریوی حالت پایه (محتمل ترین سناریو فرض می شود که ظرفیت تولید نفت حدود ۴ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۱۵ تا ۴ / ۵ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۲۰افزایش یابد. تقریباً نیمی از افزایش ظرفیت به دلیل بازده اضافی ناشی از تولید میعانات گازی پارس جنوبی و سایر میادین گازی است.

در این سناریو فرض می شود که قیمت بین المللی نفت خام (براساس شاخص برنت) طی سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ در محدوده ۵۰ تا ۶۰ دلاره ازی هر بشکه (به طور میانگین ۵۵ دلار) نوسان خواهد کرد. قیمت نفت بعداز سال

۲۰۱۶ به تدریج افزایش می یابد و تا سال ۲۰۲۰ به بشکه ای ۷۰ دلار می رسد و در سناریوی خوشبینانه (حالت بالا) فرض شده است که ایران تا سال ۲۰۲۰ به اهداف توسعه ای خود برای تولید نفت خام (۴ / ۲ میلیون بشکه در روز) و میعانات گازی (۹۳۰ هزار بشکه در روز)دست

یابد. در این سناریو روند خوشبینانه ای برای قیمت نفت فرض شده است که بر این اساس در سال ۲۰۱۷ به ۷۰ دلار و تا سالال ۲۰۲۰ به ۸۰ دلاره ازی هر بشکه خواهد رسید و در سناریوی بدبینانه (حد پایین) چند نوع ریسک فرض شده است:

۱. ظرفیت تولید نفت تا سالال ۲۰۱۷ به ۳ میلیون بشکه در روز خواهد رسید، اما ممکن است تا سال ۲۰۲۰ در همان سطح باقی بماند، به این نکته اشاره دارد که سرمایه گذاری های انجام شده ممکن است فقط برای جبران کاهش تولید میادین نفتی قدیمی کافی باشند. ۲. تولید میعانات گازی همچنان حدود ۷۰۰ هزار بشکه در روز باشد. ۳. قیمت بین المللی نفت طی سالال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در محدوده بشکه ای ۵۰ تا۵۵دلار باقی خواهد ماند.

داشت. سناریوی محتمل این است که صادرات میعانات گازی در سال ۲۰۱۶ (به میزان ۵۰۰ هزار بشکه در روز) به اوج خود می رسد و به تدریج تا سال ۲۰۲۰ به ۳۳۰ هزار بشکه در روز کاهش یابد و درمقابل، مصرف داخلی آن به حدود ۵۰۰ هزار بشکه در روز خواهد رسید.

انتظار می رود که در میان مدت صادرات فرآورده های نفتی هم افزایش یابد. در گذشته ایران برای تأمین تقاضای داخلی محصولات پالایشی به ویژه بنزین به واردات آن اقدام می کرد.اما اکنون با بازسازی، نوسازی و توسعه پالایشگاه های خود حجم زیاد و ترکیب مطلوبتری ازفرآورده ها را در داخل تولید می کند.

این افزایش بازده پالایشی و محصولات مزاد حاصل ازفرآوری داخلی میعانات گازی باعث افزایش ظرفیت صادرات ۷۰۰۰ هزار بشکه در روز ازفرآورده های نفتی تا سال ۲۰۲۰) خواهد شد که متشکل از ۲۲۰ هزار بشکه نفت کوره، ۷۰هزار بشکه گازوئیل، ۱۴۰ هزار بشکه بنزین و ۱۷۰ هزار بشکه LPG (گاز مایع) است.

برای ارزیابی چشم انداز افزایش درآمدهای حاصل از صادرات نفت، در این بخش برای توسعه و گسترش نفت (نفت خام و میعانات گازی) و فرآورده های نفتی براساس تحلیل های مذکور محدود هایی تعیین شده است. در این طرح ها سه سناریو (محتمل ترین حالت،بدبینانه و خوشبینانه) به همراه فرض های کلیدی درخصوص حجم صادرات و قیمت های بین المللی نفت است، برای هر یک از سناریوها در نظر گرفته شده است. فرض اصلی این سناریوها به شرح زیر است:

در سناریوی حالت پایه (محتمل ترین سناریو فرض می شود که ظرفیت تولید نفت حدود ۴ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۱۵ تا ۴ / ۵ میلیون بشکه در روز در سال ۲۰۲۰افزایش یابد. تقریباً نیمی از افزایش ظرفیت به دلیل بازده اضافی ناشی از تولید میعانات گازی پارس جنوبی و سایر میادین گازی است.

در این سناریو فرض می شود که قیمت بین المللی نفت خام (براساس شاخص برنت) طی سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ در محدوده ۵۰ تا ۶۰ دلاره ازی هر بشکه (به طور میانگین ۵۵ دلار) نوسان خواهد کرد. قیمت نفت بعداز سال ۲۰۱۶ به تدریج افزایش می یابد و تا سال ۲۰۲۰ به بشکه ای ۷۰ دلار می رسد و در سناریوی خوشبینانه (حالت بالا) فرض شده است که ایران تا سال ۲۰۲۰ به اهداف توسعه ای خود برای تولید نفت خام (۴ / ۲ میلیون بشکه در روز) و میعانات گازی (۹۳۰ هزار بشکه در روز)دست

یابد. در این سناریو روند خوشبینانه ای برای قیمت نفت فرض شده است که بر این اساس در سال ۲۰۱۷ به ۷۰ دلار و تا سالال ۲۰۲۰ به ۸۰ دلاره ازی هر بشکه خواهد رسید و در سناریوی بدبینانه (حد پایین) چند نوع ریسک فرض شده است:

۱. ظرفیت تولید نفت تا سالال ۲۰۱۷ به ۳ میلیون بشکه در روز خواهد رسید، اما ممکن است تا سال ۲۰۲۰ در همان سطح باقی بماند، به این نکته اشاره دارد که سرمایه گذاری های انجام شده ممکن است فقط برای جبران کاهش تولید میادین نفتی قدیمی کافی باشند. ۲. تولید میعانات گازی همچنان حدود ۷۰۰ هزار بشکه در روز باشد. ۳. قیمت بین المللی نفت طی سالال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در محدوده بشکه ای ۵۰ تا۵۵دلار باقی خواهد ماند.

ب) چشم انداز افزایش درآمدهای گاز
ایران با داشتن حجم ذخایر گازی ۳۳ تریلیون مترمکعب، ۲ / ۱۸ درصد کل ذخایر گازی جهان را در خود جای داده و بزرگترین دارنده ذخایر گاز جهان به ششمار می رود. روسیه پس از ایران با ذخایر ۳ / ۲۲ تریلیون مترمکعبی در رتبه دوم و قطر با ۵ / ۲۴ تریلیون مترمکعب در رتبه سوم از این نظر قرار گرفته اند. پارس جنوبی بزرگترین میدان گاز طبیعی ایران و جهان به ششمار می رود. علاوه بر این میدان، حداقل ۱۵ تیران اصلی گازی دیگر هم وجود دارد. (بزرگترین این میادین عبارتند از کیش، پارس شمالی، تابناک، فروز و کنگان. میدان گازی پارس جنوبی مشترک با قطردر سال ۱۹۹۰ کشف شد. شرکت نفت و گاز پارس(POGC) مشترک تابعه از شرکت ملی نفت ایران، مسئول توسعه ۲۴ فاز پارس جنوبی با هزینه کل برآوردی بیش از ۱۰۰میلیارد دلاراست. هر یک از این ۲۴ فاز ترکیبی از تولید گاز طبیعی همراه با میعانات گازی یا مایعات گاز طبیعی (NGPL) را در خود دارد و طبق برنامه ریزی انجام شده وقتی همه فازها آماده شوند، تولید سالانه گاز به ۲۷۰ میلیارد مترمکعب می رسد.

برنامه جامع گازی ایران در ابتدا پیش بینی کرده بود که از فازهای یک تا ۱۰ پارس جنوبی برای مصرف داخلی و تزریق مجدد میادین استفاده کند و در عین حال گاز تولیدی ازفازهای باقیمانده را در صادرات اختصاص دهد. فازهای یک تا ۱۲ و ۱۰ تکمیل شده اند. تکمیل اثرک ایسن فازها پیش از تحریم ها و با مشارکت شرکت های خارجی انجام شد. فازهای ۱۶ و ۱۵ هم اخیراً به بهره برداری رسیده اند که پس از تکمیل ظرفیت خود، ۲۱ میلیاردمترمکعب در سالال گاز طبیعی و ۸۰ هزار بشکه در روز میعانات گازی تولید می کنند.

در اوایل دهه ۱۹۷۰ برنامه جامعی برای تولید گاز آغاز شد. با وجود این، پس ازواژه دهه ۱۹۸۰ تولید و مصرف داخلی گاز، رشد چشمگیری یافت و پس از کشف ظرفیت پارس جنوبی، این روند مصرف داخلی با سرعت زیادی همراه شد .

تولید ناخالص گاز ایران در سال ۲۰۱۱ حدود ۳۳۲ میلیارد مترمکعب بود پس از ایالات متحده وروسیه در جایگاه سوم دنیا قرار گرفت. مقدار گازری که به بازار عرضه شد ۱۸۴ میلیاردمترمکعب بود، در حالی که بخشی از گاز باقیمانده(۳۱ میلیارد مترمکعب) برای افزایش ضرب زیابافت (EOR) به چاه های نفتی تزریق و بخشی می (۱۷ میلیارد مترمکعب)نفرانده یا آزاد شد. حدود ۹۸ درصد از گاز عرضه شده به بازار با مصرف داخلی تخصیص داده شد.

تقاضای گاز کشور با سرعت بالایی رشد یافته است. به گونه ای که در فصل زمستان با مشکل کمبود گاز طبیعی مواجه شده و در دوران اوج مصرف برای متوازن کردن بازاراقدام به واردات گاز ازترکمنستان می شود.

انتظار می رود که تولید ناخالص گاز با متوسط نرخ رشد ۵ درصد از ۲۴۱ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۱۵ به ۳۰۷ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد. عمده این افزایش تولید از ۲۴ فاز میدان پارس جنوبی خواهد بود، در حالی که انتظار می‌رود تولید از سایر میادین مثل کیش، پارس شمالی، تابناک، فروز و کنگان بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ صورت گیرد. ظرفیت افزایش یافته تولید گاز ابتدا باید صرف تزریق مجدد به میادین نفتی و تقاضای داخلی گاز شود و سپس به صادرات اختصاص یابد.

ادامه دارد

اطلاعیه

انتخابات انجمن علمی متخصصین زنان شاغل در باروری و ناباروری ایران به شماره ثبت ۱۲۴۲۱ در سساعت ۱۱ صبح روز پنجشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۷ در سان کنفرانس بیمارستان توس با حضور نماینده وزارت بهداشت برگزار می گردد.

دکتر ناصر مجر دی – رئیس انجمن

آگهی دعوت از سهامداران شرکت عمران و آبادانی مسکن ایران سهامی (خاص) ثبت شده به شماره ۴۶۰۶۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۶۶۸۲۰۰
آگهی تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده (نوبت دوم)
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت و با وکالی قانونی این دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده که در ساعت ۱۰ صبح روز ۱۳۹۵/۱۱/۰۶ برگزار می‌گردد، شرکت نمایند.
همچنین به اطلاع می‌رسانم، مطابق ماده ۲۰ از اساس متگی این شرکت، هر چه به هم رسانند:
۱. دستور جلسه: ۱- انتخاب اعضای هیأت مدیره ۲- انتخاب بازرسین ۳- انتخاب روزنامه انتشارات
۴- تعیین محل شرکت به محل جدید (در حد)
۵- تعیین محل شرکت به محل جدید (در حد)

با دستور هیئت مدیره

اطلاعیه مهم (۲)

شرکت سرمایه گذاری غدیر (سهامی عام)

شماره ثبت: ۸۶۱۸۰ شماره شناسه ملی: ۰۱۰۱۳۰۶۲۳۴

بدینوسیله از سهامداران محترم که در تاریخ مجمع عمومی فوق العاده **شرکت سرمایه گذاری غدیر (سهامی عام)** مورخه ۱۳۹۵/۰۸/۲۴ صاحب سهام این شرکت بوده اند و تاکنون موفق به دریافت گواهی نامه حق تقدم خرید سهام خود نشده اند دعوت می گردد جهت دریافت گواهی نامه موردنظر و تکمیل مراحل افزایش سرمایه ۵۶ درصدی خود، قبل از پایان دوره پذیره نویسی (۶۰ روزه – پایان روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۰۲) به یکی از طرق ذیل اقدام فرمایند:

۱ – جهت دریافت گواهی نامه حق تقدم خرید سهم:

- مراجعه به دفتر مرکزی شرکت واقع در: تهران، بلوار میرداماد غربی، شماره ۳۴۷ واحد سهام شرکت.**

تلفن های تماس واحد سهام شرکت: ۶ و ۵ و ۰۲۱-۸۸۷۸۷۱۶۳ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۷۸۰۷۲۹

- مراجعه به یکی از شعب بانک صادرات ایران و ارایه اطلاعات سهامداری و دریافت گواهی نامه حق تقدم از طریق سامانه TMSL بانک.**

۲ – تاریخ آخرین روز واریز وجه حق تقدم:

- ساعت ۲۴:۰۰ روز شنبه مورخه ۱۳۹۵/۱۱/۰۲** باشد و بعد از آن حساب مربوط به افزایش سرمایه به صورت اتوماتیک غیر فعال و هر گونه واریز وج به حساب امکان پذیر نخواهد بود.

هیأت مدیره شرکت سرمایه گذاری غدیر (سهامی عام)

آگهی دعوت سهامداران از مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام شرکت تولیدی صنعتی لابرانوار داروسازی آرایشی و بهداشتی مینا (سهامی خاص)

به شماره ثبت: ۸۹۶۴ شماره شناسه: ۰۱۰۰۲۵۵۸۳۹

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت تولیدی صنعتی لابرانوار داروسازی آرایشی و بهداشتی مینا دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که رأس سساعت ۱۱ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۶ که در محل ساختمان قانونی شرکت واقع در تهران- میدان ونگ- خیابان ونگ- پلاک ۱۱ تشکیل خواهد شد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عبارت است از:

• اتخاذ تصمیم درخصوص افزایش سرمایه شرکت.

هیئت مدیره شرکت تولیدی صنعتی لابرانوار داروسازی آرایشی و بهداشتی مینا (سهامی خاص)

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت شیمیایی معدن لرستان (سهامی خاص) به شماره ثبت: ۵۷۴۲۱ دعوت می گردد که رأس ساعت ۱۰ روز ۱۱/۱۱/۱۳۹۵ جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده و رأس ساعت ۱۱ همان‌روز جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده، که در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده:
۱- انتخاب بازرسین اصلی و علی‌البدل
۲- تصویب تراز مالی سال ۱۳۹۴
۳- تعیین و انتخاب روزنامه کنیرالانتشار
۴- هر گونه تصمیمی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده باشد.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده:

۱- نقل و انتقال تعدادی از سهامداران
۲- هر گونه تصمیمی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده باشد.
هیئت مدیره شرکت

فراخوان عمومی سازمان بورس و اوراق بهادار

موضوع: لزوم ارائه اطلاعات کامل مالی کلیه شرکتها و بنگاه‌های مالی مشمول به‌ساز مان بورس و اوراق بهادار

در اجرای تکالیف قانونی موضوع ماده (۶) قانون اجرای سیاستهای کلی اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی مصوب ۲۵ خرداد ماه ۱۳۸۷ (اصلاحی مورخ ۱۳۹۳/۰۴/۰۱ و ۱۳۹۵/۰۶/۰۷) کلیه بنگاه‌ها و شرکت‌های ذیل، مکلفند اطلاعات کامل مالی خود را به سازمان بورس و اوراق بهادار ارائه کنند:

۱) اشخاص مشمول:

کلیه شرکت‌ها و بنگاه‌های اقتصادی که در مالکیت مستقیم یا غیرمستقیم اشخاص حقوقی زیر هستند:

الف – و مؤسسات و نهادهای عمومی غیردولتی موضوع ماده (۵) قانون محاسبات عمومی،

ب – نهادهای نظامی و نظامی‌محور،

ج – سازمان‌ها و مؤسسات خیریه کشور،

د – نهادهای و سازمان‌های وقفی و بقاع متبرکه،

هـ – کلیه صندوق‌های بازنشستگی اعم از کشوری و لشگری، نظیر صندوق‌های بازنشستگی وابسته به دستگاه‌های اجرایی و وابسته به دستگاه‌های که شمول قانون بر آنها مستلزم ذکر یا تصریح نام است،

و – نهادهای انقلاب اسلامی،

۲) شرح اطلاعات کامل مالی:

اطلاعات کامل مالی شامل: مشخصات کامل شرکت با موسسه، صورتهای مالی سالانه به‌همراه گزارش حسابرس و بازرس قانونی (مطابق استاندارد‌ها و ضوابط گزارشگری مالی)، صورتهای مالی تلفیقی سالانه به‌همراه گزارش حسابرس و بازرس قانونی(مطابق استاندارد‌ها و ضوابط گزارشگری مالی)، گزارش فعالیت مدیران به سهامداران یا مالکین، جزئیات ترکیب مالکیتی، آخرین اساننامه یا نکته‌نامه ثبت شده و سایر مواردی که حسب مورد توسط هیات مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار تعیین می گردد.

۳) نحوه ارسال اطلاعات:
مشتمولین موظف به مراجعه به اداره تمرکز اطلاعات نهادهای عمومی سازمان بورس و اوراق بهادار و یا مکاتبه با اداره مذکور جهت ارائه مدارک مورد نیاز و طی نمودن مراحل ارسال الکترونیکی اطلاعات از طریق سامانهٔ جامع اطلاع‌رسانی ناشران اوراق بهادار به نشانی اینترنتی **www.codal.ir** موسوم به “کدال” می باشند.

۴) مهلت ارسال اطلاعات:

به موجب تبصره ۳) بند (۵) ماده (۶) قانون اجرای سیاستهای کلی اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی (اصلاحیه مورخ ۱۳۹۳/۰۴/۰۱)، کلیه نهادهای مذکور مکلف به ارائه اطلاعات کامل مالی خود ظرف شش ماه از تاریخ لزوم الاجراء شدن قانون بوده‌اند. کلیه مشمولینی که حداکثر ظرف مدت سسی روز از تاریخ این فراخوان نسبت به گذراندن فرآیند ارائه اطلاعات حسب تشخیص سازمان اقدام ننمایند متخلف محسوب شده و طبق مقررات اقدام می گردد.

۵) ضمانت اجرای عدم ارسال اطلاعات:

به استناد تبصره ۳) بند (۵) ماده (۶) قانون اجرای سیاستهای کلی اصل چهل و چهارم (۴۴) قانون اساسی (اصلاحیه مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۷) مجلس شورای اسلامی)، در صورت تخلف و عدم ارسال اطلاعات به شرح مذکور:
الف – مرجع ثبت شرکت‌ها مکلف است از انجام امور ثبتی شرکت‌های متخلف خودداری کند،
ب-بانک‌ها و مؤسسات غیربانکی موظفند با اعلام سازمان و حکم مرجع قضایی ذیصلاح حساب‌های بانکی اعضای هیأت‌مدیره (اعم از اشخاص حقیقی و حقوقی) شرکت‌های متخلف را تا زمان انجام تکالیف مقرر، مسدود نمایند،
ج -مدیران اشخاص مشمول نیز متخلف محسوب و توسط سازمان به پرداخت جریمه‌تقدی از بیست و پنج میلیون ریال تا ده میلیارد و پانصد میلیون ریال، محکوم می‌شوند. این آراء قطعی و لازم الاجراست.

اقتصادی

انتظار می‌رود تولید ناخالص گاز با متوسط نرخ رشد ۵ درصدان ۲۴۱ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۱۵ به ۳۰۷ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد. البته عمده این افزایش تولید از ۲۴ فاز میدان پارس جنوبی خواهد بود. در حالی که انتظار می‌رود تولید از سایر میادین مثل کیش، پارس شمالی، تابناک، فروز و کنگان هم بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۵۲۰ صورت گیرد. در این زمینه ظرفیت افزایش یافته تولید گاز ابتدا باید صرف تریق مجدد به میادین نفتی و تقاضای داخلی شود و سپس به صادرات اختصاص یابد.

انتظار می‌رود تولید ناخالص گاز با متوسط نرخ رشد ۵ درصدان ۲۴۱ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۱۵ به ۳۰۷ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۰ افزایش یابد. البته عمده این افزایش تولید از ۲۴ فاز میدان پارس جنوبی خواهد بود. در حالی که انتظار می‌رود تولید از سایر میادین مثل کیش، پارس شمالی، تابناک، فروز و کنگان هم بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۵۲۰ صورت گیرد. در این زمینه ظرفیت افزایش یافته تولید گاز ابتدا باید صرف تریق مجدد به میادین نفتی و تقاضای داخلی شود و سپس به صادرات اختصاص یابد.

برای ارزیابی چشم انداز افزایش درآمدهای حاصل از صادرات نفت، در این بخش برای توسعه و گسترش نفت (نفت خام و میعانات گازی) و فرآورده های نفتی براساس تحلیل های مذکور محدود هایی تعیین شده است. در این طرح ها سه سناریو (محتمل ترین حالت،بدبینانه و خوشبینانه) به همراه فرض های کلیدی درخصوص حجم صادرات و

گرمیاداشت شهدای عملیات غرور آفرین کربلای ۵



ارومیه-مراسم گرمیاداشت شهدای عملیات کربلای ۵ و شهدای عرغه در مسجد لطفعلی خان ارومیه برگزار شد. سردار صدقلی یکی از یادگاران دفاع مقدس در این مراسم با اشاره به این گرمیاداشت شهدای عملیات غرورآفرین کربلای ۵که بعد از عملیات والفجر ۸ یکی از مهم‌ترین عملیات‌ها بود گفت: صدام برای مقابله با ایران اسلامی از شرق و غرب کمک گرفت تا ملت ایران را به زانو در آورد اما با استقامت و ایستادگی این ملت همیشه در صحنه مواجه شد و نتوانست به اهداف شوم خود دست یابد.

صدقلوی اضافه کرد: رزمندگان اسلام عاشق خدا بودند و با شجاعت و جسامتی مثال زدنی به سوی دشمن حرکت می‌کردند. در این عملیات آذربایجانی غربی ۷۶ شهید تقدیم اسلام و انقلاب کرد.

ایران تصمیمی برای تعطیلی مراسم حج سال آینده ندارد

کیش: نماینده رهبر انقلاب در امور حج و زیارت گفت: جمهوری اسلامی ایران تصمیمی برای تعطیلی حج سال آینده در صورتی که مسأله‌ای در عربستان پذیرفته نشود، ندارد.
حجت‌الاسلام والمسلمین قاضی‌عسکر درحاشیه-مراسم بزرگداشت مرحوم آیت اللهعسای رفستجانی در جزیره کیش در خصوص پاسخ دادن وزیر حج عربستان برای حضور زائران ایرانی در مراسم حج با بیان این‌که در رعایت حکمت، مصلحت، و عزت مردم مواضع خود را برای حضور در حج در عربستان مطرح خواهیم کرد، گفت: پنجم اسفند امسال هیأتی از کشورمان برای بررسی و طرح شرایط حضور زائران ایرانی در مراسم حج به کشور عربستان اعزام می‌شود و در صورت پذیرش شرایط کشورمان و حفظ عزت زائران ایرانی، حج سال آینده برگزار خواهد شد.

وی گفت: وزیر حج عربستان بر اساس روال همه ساله نامه‌ای به همه کشورهایارسال می‌کند که این نامه نیز چند روز گذشته به دست ما رسیده.

سرپرست حجاج ایرانی با تأکید بر این مطلب که مقصر تعطیلی حج امسال هم طرف عربستانی بود، مسئولان عربستانی در انجام امور لازم برای حضور زائران ایرانی مثل مسائل کنسولی و حضور مسئولان و افراد ایرانی برای پیگیری امور حجاج طبق برنامه عمل نکردند و ما هم حج را تعطیل کردیم.
قاضی عسکر اضافه کرد: بنامیان بر تعطیلی حج سال آینده نیست و ما رازینی-ایمان تلاش می‌کنیم شرایط برای برگزاری حجی ابرومند و شرافتمندانه برقرار شود.

وی اظهار داشت: عربستان بعضی شرایط مانند بحث کنسولی را که اگر حوالشی برای حجاج پیش آمد، افرادی باشند تا امور آنان را دنبال کنند نپذیرفت و حج تعطیل شد. قاضی عسکر افزود: برای سال آینده نیز اقدامات خود را انجام می‌دهیم و امیدوارم که شرایط برای اعزام حجاج فراهم شود. وی اظهار داشت: کشور میزان یابد شرایط را فراهم کند و قضایی‌ها که درباره حج گذشته همچون مسجد الحرام و منا مطرح می‌شود، پوتانیم احقاق حقوق کنیم.
نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت اضافه کرد: حجاج جمهوری اسلامی ایران در میان کشورها بهترین حج را انجام می‌دهند و نمونه هستند.

وی در مورد شروط جمهوری اسلامی برای حج سال آینده گفت: به عنوان شرط، چیزی را مطرح نمی‌کنیم به هر حال برای اعزام حجاج سه مسئله مسألتی داریم که اگر حل نشود، طبیعی است که برای اعزام با مشکل رو به رو خواهیم شد و امیدواریم در مذاکراتی که انجام می‌شود مسائل حل شود.

مستندسازی نشدن زمین های دولتی، زمینه را برای ورود متصرفان فراهم می‌کند

بلندعراس: معاون قضایی دادستان کل کشور گفت: مستند نشدن زمین‌های دولتی، زمینه را برای ورود متصرفان فراهم می‌کند. محمد جواد خشمیمنی در دوازدهمین هم اندیشی شورای حفاظت حقوق بیت‌المال هرمزگان در حضور مشاور وزیر راه و شهرسازی برگزار اظهار داشت: سوجدوجوان برای تصرف و به بهانه‌های مختلف دست به سندسازی و جعل حرف‌های می‌زنند و در برخی مواقع این اقدام ناشی از مستند سازی نشدن زمین‌های ملی است.

وی ادامه داد: در بسیاری از استان‌ها زمین‌ها شناسنامه ندارند و شناسایی آنها سخت است که این اتفاق حضور متصرفان را آسان‌تر می‌کند.

حشمی اضافه کرد:باید به مساله پیشگیری و تجارزه ب منابع طبیعی پیش از پیش توجه کنیم زیرا قانون اساسی در ماده ۱۵۶ این مساله را بسیار جدی تلقی کرده است.

وی با تأکید بر هماهنگی و همراهی دستگاه‌های مسئول در این بخش، بیان داشت: عده‌ای به دنبال تسلب زدن به جنگل‌ها، رودخانه‌ها، سواحل، آب و خاک کشور هستند که این امر موجب وارد آمدن خسارت‌هایی به محیط زیست کشور شده است.

عامل جنایت اراک به دام افتاد

اِراک – خبرنگار اطلاعات: فرمانده نیروی انتظامی استان مرکزی گفت: جنایتکاری که ۶ نفر را در اراک به قتل رسانده بود، با اقدام اطلاعاتی و عملیاتی ناجا دستگیر و در اختیار پلیس آگاهی قرار گرفت .

پس از سرنگ یکموتورسیکلی با پان یان این‌که متهم فراری با تلاش تیم‌های تخصصی انتظامی و اطلاعاتی شش‌ساعه چهارشنبه گذشته در یکی از خیابان‌های اصلی شهر اراک شناسایی و دستگیر شد، افزود: او قصد تفرار داشت، اما با هویشاری عوامل انتظامی دستگیر شد. وی اظهارداشت: متهم ۳۷ ساله است و برای تکمیل پرونده و روشن شدن جزئیات بیشتر در اختیار پلیس آگاهی قرار گرفت. در جریان تیراندازی در ۲ منطقه کلاتشهر اراک توسط این فرد ۶ نفر جان باختند و ۲ نفر هم مجروح شدند.

سرق تانک با بانک با سلاح قلابی

مسئان: فرمانده انتظامی شهرستان شاهرود گفت: سارق جراتی که با سلاح قلابی قصد سرق‌ت از بانک صادرات شهر رودیان شاهرود را داشت پس از متوجه شدن کارامندان بانک که سارقان در حال قا‌ل‌اش، از بانک با به فرار گذاشت. سرهنگ سیدمجتبی اشرفی افزود: حوالی ساعت دوازده ظهر پنجشنبه جوان ۳۰ ساله‌ای وارد بانک صادرات شهر رودیان از توابع این شهرستان شد و بعد از پر کردن بیش از نیمی به سوی کارمندان سلاح کشید و طلب پول کرد، اما کارمندان بانک فهمیدند که بانک به او قلابی بوده و از دادن پول خودداری کردند و این فرد بعد از قلابی ب ترغابی از بانک خارج شد و با همدستی که با یک دستگاه موتورسیکلت بدون پلاک در انتظارش بود، با به فرار گذاشت.

اگهیان خوارکش

مخکومیت قاچاقچیان‌چوب در لردگان
سرویس خبر:قاچاقچیان‌چوب وزغال جنگلی درچهرامحال و بختیاری به پرداخت جریمه نقدی محکوم شدند.
عمروند مدیرکل انتظامی شهرستان کوشکی چهارمحال وبختیاری افزود: به دنبال کشف ضبط ۲۸۲۰ کیلوگرم چوب وزغال جنگلی از دو دستگاه پُرو، در محور مواصالی لردگان پرونده‌ای تشکیل و دو شعبه ویژه رسیدگی به تخلفات قاچاق کالا و ارز شهرستان لردگان ارسال شد و پس از رسیدگی واجرائی تشریفات قانونی، متهم علاوه بر ضبط کالا به پرداخت مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال به عنوان جزای نقدی صرف صندوق جمهوری اسلامی محکوم شد.

کشف ۳ جسد در باغی‌های در اراک

اراک: مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی اراک گفت: سه جسد در عملیات پنجشنبه توسط مأموران آتش‌نشانی این شهرستان کشف شد. مسعود آذر زبانی افزود: درپی دریافت گزارش مبنی بر دود و آتش در یک خانه باغ در منطقه کرهرود به سمت سنجینان به آتش‌نشانی اراک مأموران باافاصله به محل اعزام شدند. وی بیان کرد: مأموران در بررسی از این خانه سه جسد مرد را در زیر یک کرسی کشف کردند. آقا زبانی اضافه کرد: علت مرگ این افراد هنوز مشخص نیست و ابعاد برآی بررسی دقیق به پزشکی قانونی منتقل شد.

انهدام پیرشک حرفه‌ای خودرود در ملارد

سرویس حوادث:فرمانده انتظامی شهرستان ملارد از انهدام شبکه سارقان حرفه‌ای محتوای خودرود و کشف ۱۱ فقره سرقت خودرو خبر داد. سرهنگ پروژ هوشی افزود: با به دست آوردن اطلاعاتی مبنی بر این‌که فرد نقد اقدام به خرید و فروش قطعات مسروقه خودرود و اتوبیل در

وزیر کشور:تربیت ۳۶ هزار دهیار در مدیریت روستایی سرمایه بزرگی برای کشور است

اِراک – خبرنگار اطلاعات: وزیر کشور گفت: تربیت ۳۶ هزار دهیار در حوزه مدیریت روستایی، افتخاری بزرگ و سرمایه‌ای ارزشمند برای نظام اسلامی است. عبدالرضا رحمانی فضلی در نشست مشترک اعضای شوراهای اسلامی شهر و روستا، شهرداران و دهیاران استان مرکزی در اراک افزود: دهیاری پایگاه تصمیم‌سازی و راهبری مسائل روستایی است و اگر تاریخ ایران بررسی شود در هیچ زمانی حاکمیت مردم در سرتوشش‌ان و حضور در تصمیم‌سازی‌ها نظیر دوره نبوده است.

وزیر کشور اظهار کرد: ه‌وینهای که در خصوص نحوه مدیریت مردم بر امور جاری خود پرداخت می‌شود، در مقابل منافع که از این سسو دریافت می‌شود، قابل مقایسه نیست.

رحمانی فضلی گفت: برخی افراد در جایگاه نقد و اعتراض به شوراهای شهر و روستا، به گونه‌ای مباحث را مطرح می‌کنند که وجود این نهادهای تصمیم‌ساز مردمی نقش و هزینه است و می‌گویند با مسائل زیرباف و نادیده گرفتن جایگاه حاکمیتی مردم این ظرفیت موثر را کم‌رنگ جلوه دهند و این در شرایطی است که مقوله شورا در موضوعات دینی نیز تأکید ویژه شده است. وی با تأکید بر فواید فصل انتخابات شوراهای اسلامی (اردیبهشت سال ۹۶) اضافه کرد: کشور در حوزه مدیریت شورایی پختگی، مهارت و وزیدگی بالا را کسب کرده و نیاز است در انتخابات پیش رو در عرصه نامزدی و انداختن رای به صندوق فعالیت، تخصص و تعهد و کارآمدی ما نظر باید تا شوراهای کارآمد در عرصه تصمیم سازی و تصمیم گیری داشته باشیم.

وزیر کشور افزود: مردم تنها گروهی هستند که پس از لطف الهی، کشور را در برابر تهدیدات محافظت می‌کنند و سبب افزایش قدرت، استیادگی و استقامت در مقابله با همه‌جای مختلف دشمنان اند.

وی گفت: سیاست دولت تدبیر و امید این است که روز به روز پایگاه‌های تصمیم سازی و مشارکت مردمی را در تمامی عرصه‌ها تقویت کند و نهادهایی چون شوراهای شهر و روستا، دهیاری‌ها و شوراهای‌کلی کشور در زمره این سیاست مهم هستند.

وزیر کشور افزود: نخستین بار در کشور، در دولت تدبیر و امید کمیسون کلان شهرها و شهرهای ایجاد شد و این تنها مرجعی است که رئیس شورای عالی شوراهای کشور، شهردار و استاندار تهران به عنوان نماینده مدیریت شهری کشور، در آن عضویت دارند.

رحمانی فضلی اضافه کرد: در این کمیسوین تمام پیشنهادت و مباحث مربوط به شوراهای اسلامی شهر و روستا و شهرهای منطقه و بررسی می‌شود و به عنوان لایحه به دولت برای تبدیل شدن به قانون تقدیم خانه ملت خواهد شد. وی ادامه داد: قانون دهیاری‌ها بازنگری شده و پس از بررسی در کمیسون کلان شهرها تلاش شده است و دهیاری‌ها حالت خودکفا داشته باشند و از بودجه عمومی،

مالیات، ارزش افزوده و عوارض به آنها کمک شود.

***درآمد پایدار شهرداری‌ها**

وزیر کشور اضافه کرد: درآمد پایدار شهرداری‌ها از دیگر موضوعاتی است که در قالب لایحه در دستور کار دولت است و این موضوع نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. رحمانی فضلی گفت: هم اکنون شهرداری‌های کشور وابسته به درآمدهای ناشی از ساخت و سازها هستند و این وابستگی به حدی است که موجب شده بعضی اوقات اصول شهرسازی و قوانین حاکم بر فضای زیست شهری بخاطر ایجاد درآمد مورد اجحاف قرار گیرد. وی گفت: این اقدام مشکلات زیادی را برای کلان شهرها ایجاد کرده، تراکم فروشی یک امر رایج، مرسوم و مورد قبول شده است که به هیچ عنوان قابل قبول نیست اما زمانی که این موضوع با شهرداری‌های مطرح می‌شود، نبود عرصه درآمد را بیان می‌کنند.

وزیر کشور ادامه داد: درآمدهای پایدار برای مدیریت شهری دیده شده است به گونه‌ای که در یک بازه زمانی ۱۰ ساله درآمدهای ناشی از تراکم فروشی باید به پنج تا ۱۰ درصد برسد.

رحمانی فضلی اظهار داشت: کلیات این لایحه در دولت تصویب شده و امید است با ارسال به خانه ملت به قانون تبدیل شود. وی اضافه کرد: لایحه اداری استخامی شهرداری‌ها نیز بررسی شده و لایحه انتخاب شهرداران و شرح وظایف شوراهای اسلامی نیز آماده است. وزیر کشور اضافه کرد: در سال‌های اخیر تلاش‌هایی شده تا از طریق مالیات بر ارزش افزوده به شهرداری‌ها کمک شود و به تازگی ۱۵ هزار میلیارد ریال آسان‌خونه داده شده است تا توان از این محل بخشی از بدهی‌های شهرداری‌ها به پیمانکاران را پرداخت کرد.

رحمانی فضلی گفت: مردم باید به شوراهای اسلامی و شهرداری‌ها اعتماد داشته باشند و بدانند عوارضی که

هر ساعت ۱/۹ نفر در حوادث رانندگی کشور کشته می‌شوند



سرویس خبر: رئیس پلیس راهور ناجا با اشاره به آمار ۸ ماهه تصادفات رانندگی در کشور گفت: اسامال در هر ساعت ۱/۹ نفر در تصادفات رانندگی کشته و ۴۰ نفر مجروح شده‌اند.

سردار تقی مهری در همایش جامعه اندیشمندان ترافیک کشور با

اشاره به این که جایگاه کشور در زمینه تحقیق و توسعه آن چیزی که باید باشد نیست ولی جهت گیری‌ها خوب است افزود: ارتقای جایگاه تحقیق از مطالبات رهبر معظم انقلاب عنوان می‌رود.

وی با اشاره به این که در تئوری همه قبول داریم که باید به تحقیق

و پژوهش اهمیت داد افزود: اما در عمل مشاهده می‌شود که زمینه ضعیف وجود دارد و این را می‌توان از تخصیص پایین اعتبارات پژوهشی مشاهده کرد.

رئیس پلیس راهور با اشاره به یسه اینکه ترافیک امروز در دنیا یک چالش اصلی است و سازمان بهداشت جهانی دهه ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰ میلادی را به این اساس دهه ایمنی نامگذاری کرده است افزود: کشورها در این دهه

پیشنهادهای سازمان بهداشت جهانی را در کشورها افزود: اجرای می‌کنند که در کشور ما همه پیشنهادت به جز اجباری شدن صندلی کودک تاکون اجباری شده است. ساعت ۲۰ نفر در حوادث ترافیکی مجروح شدند. وی با بیان اینکه سلالته یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در

توقیف ۱۵۰میلیارد تومان وجه نقد و خودروهای لوکس

مجرمان اینترنتی

سرویس حوادث:پلیس فتا زنجان توانست با شناسایی و دستگیری چهار مجرم اینترنتی، بیش از ۷/۵ میلیارد تومان وجه نقد و خودروهای لوکس آنان را مصادره کند. سرهنگ جعفر کردلو، مدیرکل حوزه قضایی شهرستان انتظامی اراک گفت: زنجان چهار کلاهشاسان پلیس فتا استان زنجان با رصد و گشت زنی‌های مستمر موفق به شناسایی و دستگیری یک شبکه قاچاق نقره جواهر اینترنتی شدند. وی اضافه کرد: متهمان علاوه بر وجه نقد و پنج دستگاه خودرو لوکس و مدل بالا که از این طریق کسب کرده بودند، کشف شد.

ژاین: سکاکنان بخش‌های شمالی ژان دیروز در یکی بارش

بیش از دو متر برف با شبی بارش مواجه شدند و این در حالی است که کارشناسان هواشناسی درباره بارش بیشتر و برودت شدید هوا پیدا شده است.

ماریک شهرستان ملارد می‌کنند، مأموران پس از چند روز کار اطلاعاتی موفق شدند مخفیگاه متهمان را در شهرستان ملارد شناسایی و در عملیاتی غافلگیرانه پنج متهم را دستگیر کنند. وی گفت: متهمان دریاژجویی به ۴۰ فقره سرقت محتویات خودرو، ۶ فقره سرقت خودرو و یک فقره سرقت اتوبوس در ماریک اعتراف کردند.

نجات ۵ کارگر از زیر آوار

سرویس حوادث: پنج کارگر ساختمانی به صورت معجزه آسا از زیر آوار سرباز شده در محکمیت ساعت ۱۳ دیروز ۵ نفر از کارگران در محل گود برداری ششده تونل انرژی در تهران مشغول کار بودند که بخشی از دیوار تونل ریزش کرد و کارگران زیر آوار مدفون شدند. نیروهای آتش نشانی به محل حادثه در خیابان خواجه‌الاعزام شدند پس از یک ساعت موفق شدند تمامی کارگران را زنده از زیر آوار خارج کنند.

واژگونی اتوبوس در جاده‌نی ریز قربانی گرفت

شیراز: واژگونی اتوبوس در محور خرمی که کرمان یک کشته و ۱۴زخمی بر جا گذاشت.

رئیس پلیس راه نی زیر افزود: اتوبوسی که ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه صبح دیروز از شیراز به سمت کرمان درحرکت بود، ساعت ۱۰ و ۳۵ دقیقه در جاده نی ریز واژگون شد. سرون شامشویی افزود: وی اتوبوس حامل ۲۲ مسافر بود که بر اثر واژگونی آن در گرنده جاده سبز و ۲۵ کیلومتری تقرویه نی ریز، یک دختر دانشجوی ۱۲ساله کشته شد. وی گفت: مصدومان توسط تکنیسین‌های اورژانس، به بیمارستان شهدای نیر ریز منتقل شدند که حال سه نفر از آنها وخیم است. جواهرشوی افزود: ۱۳ نفر سرنشین‌های این اتوبوس سرباز بودند و از یادگان شهید باکری سپاه مدفول به سمت کرمان می‌رفتند. این سربازان برای گردانیدن دوره تحصمی به زادگاه خود می‌رفتند و عده‌ای از مسافران نیز بر سوار اتوبوس شده بودند که اسامی و تعداد دقیق مصدومان مشخص نیست؛این اتوبوس متعلق به شرکت عدل است.

اخبار داخلی



پرداخت می‌کنند به صورت مستقیم در تغییر نحوه زندگی در محیط زیست شهری و روستایی آنان موثر است. رحمانی فضلی اظهار داشت: در شورای اقتصاد بحث تولید و تحویل ۲ هزار و ۵۰۰ واگن از محل تولیدات داخل به تصویب رسیده که این رقم بزرگی است و با تکمیل مراحل پایانی مقدماته آن به زودی امضا می‌شود.

وی گفت: در زمینه تعویض خودروهای فرسوده نیز تاکنون امور مربوط به ۴۰ هزار دستگاه خودرودر صورت گرفته و آمادگی برای تعویض ۹۰ هزار دستگاه خودرو در کشور وجود دارد.

وزیر کشور ادامه داد: آنچه می‌تواند مشکلات ترافیک و آلودگی هوا در کلان شهرها و نواحی آلوده کشور را رفع کند: توجه به حوزه حمل و نقل عمومی است، البته در کنار آن باید به مهندسی زیرساخت شهری و ترافیک نیز توجه جدی شود.

وی اضافه کرد: سسال آینده این ظرفیت را دارد که به عنوان وسایط نامگذاری شود زیرا تنها در یک رقم، ۶۰ هزار میلیارد ریال در قالب بودجه برای کارهای اقتصادی روستاها در کنار سایر اعتبارات جاری پیشنهاد شده است.

***مسترسى تولیدکنندگان ایران به بازارهای جهانی**

وزیر کشور در سی و سومین نشست ستاد اقتصاد مقاومتی در اراک گفت: بگرام فرصتی بود که شرایط دسترسی تولیدکنندگان کشور به بازارهای جهانی را تقویت و فراهم کرد. رحمانی فضلی، افزود: پسابیرجام شرایط و تسهیلات مناسبی را برای ارتباطات آسان در بازارهای جهانی و عرضه محصولات داخلی از این بازارها در اختیار تولیدکنندگان داخلی و صادرکنندگان قرار داد تا بتوانند از این ظرفیت‌ها برای افزایش تولید و رونق اقتصادی در استان و کشور

هزار دهیار در مدیریت روستایی سرمایه بزرگی برای کشور است

به‌ره گیری کنند. وی ادامه داد: بگرام با حمایت رهبر معظم انقلاب، مقاومت و پیگیری رئیس‌جمهوری و دولت به نتیجه رسید و این امیه هم به معنای اعتماد به طرف مقابل نیست، بلکه حاصل حمایت، تلاش و مقاومت است و می‌تبلد که بقیه راه نیز تادوم داشته باشند. وزیر کشور اضافه کرد: دشمن هرگاه احساس کند مردم از این حمایت و تلاش دست برداشته اند، کینه تئوزی خود را علیه کشور مضاعف می‌کند. رحمانی فضلی افزود: مساله بگرام امتیازهایی را برای مردم و کشور – به همراه داشت و این امتیازها ایران را در عرصه بین‌المللی تقویت کرده است.

وی ادامه داد: مسائل ناپایده گونه‌ای مطرح می‌شود که تلاش‌ها هیچ پیروزی در پی نداشته‌و تمامی بگرام شکست‌ه بوده است چرا که واقعیت این است که ما نتوانستیم اراده خود را به جهانیان ثابت کرده و مانع و مشکلات را برطرف

رحمانی فضلی، اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی مورد نظر مقام معظم رهبری را از مهمترین برنامه‌های دولت تدبیر و امید اعلام کرد و گفت: مسئولان و مردم در کنار یکدیگر باید برای اجرای نقشه راهبردی در مقام معظم رهبری برای کشور ترسیم کرده‌اند بگویند. وی افزود: پیسام رهبر معظم انقلاب در خصوصی کردن اقتصاد در سیاست‌های اقتصاد مقاومتی فصل الخطاب است و تمامی بخش‌های نظام باید مصدا برای تحقق این مهم بگویند.

وی، با یادآوری و تأکید بر سیاست‌های اقتصاد مقاومتی برای دانش بینان کردن صنایع و تولیدات داخلی افزود: صنایعی که امروز ایجاد می‌شوند اگر دانش بنیان نباشند نمی‌توانند در امر تولید و رقابت با محصولات خارجی دستاوردهای مهم داشته باشند.

وزیر کشور اضافه کرد: تولیدکنند گان داخلی برای حضور مستمر در بازارهای جهانی و رقابت با تولیدکنندگان خارجی‌سی باید بر لبه دانشش حرکت کنند و از علم روز دنیا برخوردار باشند. وزیر کشور افزود: برای موفقیت در اقتصاد مقاومتی در کوتاه مدت باید بسیج امکانات و در بلند مدت باید تغییرات اساسی در ریل گذاری اقتصادی انجام شود.

رحمانی فضلی توجه به مسائل اجتماعی و سیاسی را یکی از مولفه‌های مهم تحقق اقتصاد مقاومتی دانست و گفت: وحدت و انسجام داخلی زمینه ساز حقیقتاً اقتصاد مقاومتی و موفقیت در پیشرفت اقتصادی در کشور است.

وی گفت: توجه به طرح‌های و صنایع مادر و بزرگ که سبستر ساز فعالیت‌های بسیاری برای کشور هستند از اولویتهای دولت است و نباید در کنار توجه به این صنایع از واحدهای کوچک غافل شد زیرا توجه متوازن به همه اولو افزایش رونق اقتصادی را برای کشور و استان‌ها به همراه دارد.

فرمانده ناجا: وحدت ملی، تنها راه حفظ کشور است

اصفهان: فرمانده ناجا گفت: همه باید برای حفظ وحدت در میان مردم تلاش کنند، زیرا وحدت تنها راه حفظ استقلال و امنیت کشور است. سردار حسین اشتری در یادواره سردار شهید «شاهمرادی» قائم مقام تیپ بنی‌هاشم و شهدای عملیات کربلای ۴ و ۵ شهرستان لنجان، افزود: پیشرفت کشور در سایه وحدت ملی میسر است بنابراین تمام سعی و تلاش ما باید در این راستا انجام شود. وی اضافه کرد: اکنون کشور در نظر دفاعی، بنیه علمی و توانمندی در شرایط خوبی قرار دارد و این دستاوردهای و برکت خون شهدا، همت نیروهای نظامی و انتظامی و دانشن تفکر و روحیه جهادی ملت ایران به بدست آمده است. سردار اشتری تأکید کرد: در کنار حفظ اقتدار که لازمه پلیس است، رافت و مهریانی با مردم نیز در دستور کار این نیرو قرار دارد. فرمانده ناجا، اعتماد ملی و پشتوانه مردمی را بزرگترین سرمایه نیروی انتظامی دانست و افزود: نیروی انتظامی در کنار مردم است و در راستای اهداف مقدس نظام جمهوری اسلامی خدمتگزاری می‌کند و تاکنون بیش از ۱۲ هزار شهید را برای امنیت کشور هستیم

بازداشت عاملان قتل ۸ نفر در ایرانشهر

جانبات با یک دستگاه موتورسیکلت به شهرستان میرجاوه منواری و قصد فرار به شهرستان پاکستان را داشت، گفت: مأموران در ادامه رسیدگی به این پرونده در این شهرستان دیگر این پرونده را نیز در شهرستان میرجاوه شناسایی و سرگرد مستگیر شدند. او را با به همراه یک قبضه سلاح کلاشیکف و فشادهای مهمات در مخفیگاهش به همراه سه فرد دیگری در فرار و نگهداری در فعالیت داشتند دستگیر کردند. سردار رحیمی، در تشریح جزئیات این حادثه گفت: ساعت ۱۲ ظهر، ۱۰دی‌جی مأموران پلیس در تاس کرماند اداره بهداشت در جریان نفعو جانیی خوین در روستایی از قریب‌الاشهر قرار گرفتند. با حضور مأموران در محل آنها با خودرو خنوبین ۵۱ کدوک، دو زن و یک مرد روبرو شدند. وی ادامه داد: کرمانند اداره بهداشت در تحقیقات گرفت زمامی که برای تزریق واکسن هپاتیت به روستا رفته بودم متوجه باز بودن در خانه شدمد و پس از ورود به آن با

جاری شدن سبل به دنبال بارش باران و بالا آمدن سطح رودخانه‌ها هر یک از افراد زن کشته شدند و دو تن از سواران شرقی این کشور در معرض خطر جدی قرار دهد. سازمان هواشناسی انگلیس با

بارش ۴متر برف در ژاپن

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

*اعلام وضعیت قرمز در شرق انگلیس

نیروهای امدادی انگلیس با کمک نیروهای نظامی از دیروزتلاش گسترده‌ای را برای تخلیه سکاکن هزاران خانه در شرق انگلیس کردند.

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

اتحاد سواحل شرقی این کشور به دلیل هراس از جاری شدن سیلی گستران در این مناطق، شروع کرده اند.

سازمان هواشناسی انگلیس با اعلام هشدار قرمز گفته است که

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن

۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی :

ertebat@etelaat.com

چند نکته درخرو تحت خوانندگان گرامی

- موضوع پیام‌ها جنبه‌های خصوصی، حقوقی یا قضایی نداشته باشد.
- پیام‌ها مختصر و دقیق باشد و از تکرار آن‌ها خودداری شود.
- خوانندگان محترم شهرستانی در پی‌هایشان، نام شهرستان مربوطه را بیان فرمایند.
- چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.

با تشکر-برسوس ارتباطات مردمی

راهکاری برای افزایش طول عمر درختان

برای افزایش طول عمر و شکوفایی درختان، هرس و فراهم کردن آبخوری مناسب در فصل زمستان همراه با کوددهی منظم آن‌ها، اقدامی کاملاً ضروری است.

تلفن به خط ارتباطی

در انتظار مسکن

مدت سی سال است به تعاونی مسکن نیروی زمینی یادگان منجیل برای خرید خانه، پول وایز کرده‌ام. برخی افراد در این مدت فوت کرده‌اند و آرزوی دریافت خانه و زمین را با خود به گور برده‌اند. می‌خواستم بپرسم هیأت مدیران فعلی و قبلی در این خصوص چه پاسخی به خانواده‌های متوفی می‌دهند.

شهرودی از صومعه‌سرا

تشکر از روزنامه‌های وزین اطلاعات

روزنامه وزین اطلاعات یکی از روزنامه های خوب کشور است. تصاویر و مطالب فوق‌العاده‌ای دارد و بسیار وحدت آفرین است به ویژه صفحه اول روزنامه، از تمامی دست اندرکاران روزنامه تشکر و قدردانی می‌کنم.

تشکر از سردیر روزنامه

از مقاله جناب آقای خانی سردیر محترم روزنامه اطلاعات با عنوان «حق نفس» تشکر و قدردانی می‌کنم. در ۶۸ سال که در دانشگاه تهران تحصیل کردم اسناد بزرگوار دانشم که دارای تحصیلات دکترا در اقلیم‌شناسی بود، ایشان بسیار تأکید می‌کرد که مصلحت این است که جمعیت استان تهران با توجه به کوه‌های اطرافش و همچنین فقدان رودخانه‌های مانند رودخانه‌های شهرهای لندن و پاریس، حداکثر ۳ میلیون نفر باشد چرا که گنجایش بیش از آن را ندارد. در سال ۷۰ سمنیارهای زیادی در این باره برگزار شد ولی پس از اتمام سه فراموشی سپرده کشید و راهکارهای جلوگیری از افزایش جمعیت با انتقال آن به جابای دیگر پیگیری نشد.

دکتر سالاری – بازنشسته

قابل توجه مسئولان

دعوت وزیر حج عربستان از کشور ما می‌جکت نیست. به‌نظر من عربستان برای جنگ با یمن، یمن کم‌آبروده است. می‌خواهند ما را ترانس فرستیم تا پول‌هایشان جمع شود و سلاح از ابرقدرت‌ها بخردند تا بر سر مردم مظلوم یمن بپزند. تا زمانی که سیاست عربستان، جنگ با مظلوم است و دوستی با رژیم غاصب و کودکش اسرائیل، صلاح نیست ما مردم ایران به حج عمره و تمتع برویم.

تلفن به خط ارتباطی

حمایت از فارغ التحصیلان بیکار دانشگاه‌ها

اکنون کسه دولت تدبیر و امید قصد دارد بارانه ثروتدندان مرفه را قطع کند که پیشنهاد می‌کنم بارانه قطع ششده آنان را ماهانه به حساب فارغ‌التحصیلان بیکار دانشگاه‌ها به عنوان «کمپوترجیبی» که نباید کمتر از ۴۰۰ هزار تومان باشد واریز کند تا این آینده سازان مظلوم و سرگران، کار شرافتمندانه‌ای برای خود فراهم کنند و بیش از این خود را سرریار جامعه نکنند و به بیراهه افتاده نشوند.

سیدمحمدامین قریشی از بوکان

تشکر و قدردانی از استاندار محترم استان کرمان

من روزانه از طریق روزنامه اطلاعات از اقدامات مثبت و مفید جناب آقای وزیرحسینی استاندار محترم استان کرمان، مطلع می‌شوم. به نظر من ایشان بهترین گزینه ممکن برای ریاست‌جمهوری است. ضمن تشکر و ابراز احترام از زحمات محبت‌آمیز، پیشنهاد می‌کنم کاندیدایی ابراهیم رهامت جمهوری پیش‌رو شود.

آذربایجانی وطن‌پرست – روحانی از تهران

سکوت بانک مرکزی؟

از قدیم مردم بانک‌ها در محل این برای امتانات خود می‌دانستند و حتی طالی خوش‌ها را به بانک‌ها می‌سپردند. مسأله‌ای با ندانم‌کاری‌ها و سوءاستفاده‌ها مردم به بانک‌ها کم شده است. مثلاً حال حاضر سروسه فروشگان دچار مشکل شده و سپرده‌گذاران به بدست گرفتن هستند ولی بانک مرکزی سکوت اختیار کرده و در این رابطه اقدامی انجام نمی‌دهد.

شهرودی از خلخال

آیا شرکت مخبرات خوارش در خیابان سیدمرتضی

به‌خاطر بازسازی خیابان مازدامان در خیابان سیدمرتضی جی به شرکت مخبرات مراجعه کرده تلفن مربوطه را قطع کردیم منتهی مبلغ آیونمان شماره را به ما هم ندادند.مخبرات در اثناء ساخت و ساز یادمان رفت که این مبلغ را مخبرات پرداختیم، پس از بازسازی خیابان وقتی به شرکت مخبرات ابودر مراجعه کردیم با کمال تعجب می‌گویند شماره شما تخلیه شده است! آیا شرکت مخبرات حق چنین کاری را دارد؟

شهرودی از تهران

دخواست از صدا و سیما

تلفکس شبکه دو سیما در ایلام قطع است و مسئولان صدا و سیما می‌خواهم این مشکل را برطرف کنند تا ما از این امکان استفاده کنیم.

یک هموطن

دخواست از سردیر

مقالات آقای خانی را می‌خوانم و لذت می‌برم، در ضمیمه اطلاعات روز گذشته ۱۲ دی در ستون «دساتنک نگاه نگو نوشته بودی و می‌دانی خاتمانش راضی نبودش... خواستم بپرسم این «شبن» در اینجا چه می‌شود چه معنایی می‌دهد؟ من به این جزئیات خیلی حساسم از آقای سردیر می‌خواهم این زیره‌کاری‌هایی که بعضی از جوانان انجام می‌دهند و خط فارسی را دگرگون می‌کنند را مورد توجه قرار دهد.

مسلمانزاده از تهران

قابل توجه بانک مرکزی

ما براساس اعتماد به مجوز بانک مرکزی در مؤسسه مالی و اعتباری کاسپین سپرده‌گذاری کردیم ولی در حال حاضر این بانک به علت مشکلات درون‌ساختاری قادر به ارائه خدمات اعتباری نیست و

ترجمه

باز گشت همه به سوی اوست
بانهایت تأسف در گذشت مادری مهربان و فداکار **بانو بی بی بتول آیت‌اللهی** را به اطلاع می‌رساند. علاوه بر مجالس برگزار شده در استان یزد، مجلس یادبودی روز یکشنبه مورخ ۱۳۶۰/۱۰/۹۵از ساعت ۱۵:۳۰الی ۱۷در مسجد جامع شهرک غرب بر گزار خواهد شد. حضور بستگان و دوستان و آشنایان موجب آرامش و تسلی خاطر بازماندگان را فراهم خواهد نمود.
خانواده‌های: آیت‌اللهی، راجی، آخوندی، فرجیان، فرجو، صادقی، احسان‌پور و سایر خانواده‌های وابسته

باز گشت همه به سوی اوست
بدینوسیله در گذشت «**مرحومه‌فریده خداینده‌لو**» همسر مرحوم‌مهندس سمینورا به‌اطلاع کلیه‌دوستان، بستگان و آشنایان می‌رساند به همین مناسبت مجلس یادبودی از ساعت ۱۸ روز شنبه ۱۳۸۵/۱۰/۲۵در سالن یاس شماره ۲ هتل پارسیان استقلال (هیلتون سابق) برگزار می گردد، باشد که حضور شما موجب تسلی خاطر بازماندگان قرار گیرد.
فرزندان: بابک، ساقی، ماندانا دامادها: محمدجواد اسرافیل، منصور فکوری تبار عروس: مریم فاطمی نوه‌ها: پونه، سینا، بردیار و سایر اقوام و بستگان و آشنایان

بنام آنکه هستی از اوست
بانهایت تأسف و تأثر در گذشت انسانی وارسته و خدمتگزارِ صدیق و پدری مهربان و فداکار زنده یاد **محسن پوستی** سر هنگ بازنشسته و رئیس اسبق سازمان نیکو کاری معلولین کهریزک و بزرگ خاندان رادر خارج از کشور به اطلاع بستگان و دوستان می‌رساند.
از خداوند متعال شادی روح آن پدر بزرگوار را خواهیم.

فرزندان: سپیده و آرش پوستی

یادبود

داننده کل، دانیان را دوست دارد
۲۵ دیماه سومین سالگرد درگذشت زنده‌یاد **غلامعباس حیدری** دبیر دبیرستان‌های‌اهواز و مدرس دانشگاه‌های جندی‌شاپور و آزاد و انسان فرهیخته‌ای است که تا آخرین دم حیات از آموختن و آموختن دست برنکشید.

امروز پنجشنبه در آرامگاه او یادش را گرامی می‌داریم.
خانواده‌های: حیدری، محمدی، ابریشم‌چیان، سلیمانی، علائی، نظری و سایر بستگان و دوستان.

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی تعاهد و جدت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۴۶۶۱۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۹۵۱۹۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
ترازنامه و حساب بازده خرداد به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۲۸۰۹ - شرکت ساختمانی پیام خرداد به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۴۵۱۲۸۷ - مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت مدبره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.
مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حساب کارنده پارس به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۷۹۷۸۶ - حساب سود و زیان منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹ تصویب رسید.
بابت این مستند تصمیمات تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب مدیران، انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس میباش.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

۹۸۸۱۹۲۲ - ۳۹۵۷۸۳/۰۹/۱۱
آگهی تغییرات شرکت فولیران سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۴۶۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۹۹۶۲۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال مالی ۹۴ به تصویب رسید.
آقای ناصر حاجی بابا با کد ملی ۰۰۳۵۰۰۸۱۲ و خانم رقیه عشاقی -تیسناکت با کد ملی ۰۰۳۱۶۲۲۷۹ و خانم مریم فرید تائینی با کد ملی ۰۰۶۲۵۹۷۲۸۱ و آقای دامون فرجاد با کد ملی ۰۰۷۰۰۸۶۲۲۹۱ و آقای سعید صوفی‌زاده با کد ملی ۰۰۶۸۱۶۲۵۹۶۱ بعنوان اعضا اصلی هیئت مدیره و خانم ژنیوس فرجاد با کد ملی ۰۰۷۱۲۰۸۰۴ به عنوان عضو علی البدل هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند.
مؤسسه حسابرسی اعتماد ارقام امین به شناسه ملی ۰۰۵۶۳۰۳۸ - ۱۴۰۰ به عنوان بازرس اصلی و آقای علیرک دشتی کد ملی ۰۰۷۱۵۶۷۹۲۵ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.
روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌ها انتخاب گردید.
با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب بازرس، انتخاب مدیران، تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس میباش.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

۹۸۸۰۸۱۵ - ۳۹۵۷۸۳/۰۹/۱۱
آگهی تغییرات شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۳۲۵۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۶۲۳۱۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۲ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
سازمان حسابرسی به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۴۳۲۲ به سمت بازرس اصلی برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.
روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد.
ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۳۹۴ به تصویب رسید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

نه سال گذشت
بیست و سوم دی ماه ۹ سال از درگذشت ناباورانه شادروان **ایرج کریمی** کارشناس رسمی قوه قضاییه و بازنشسته عالی رتبه دانشگاه صنعتی شریف گذشت.
یادش گرامی و روانش شاد.
آنکه هرگز رفتنش را باور ندارد: ماندانا کریمی

در ششمین سال درگذشت زنده یاد مهندس سیاوش مهدی‌پور
یادش را گرامی می‌داریم.
مریم - سهیل - خانواده آن مرحوم

هو ۱۲۱
در پنجمین سالگرد فقدان پدر، مرشد و استاد گرانقدرمان

شادروان حاج عبدالصالح جواهریان
یاد و خاطره او و مادر فقیدمان (حاجیه خانم کبری پیروزنیا) که مظهر مهربانی و فداکاری و احسان بود را گرامی می‌داریم و به روانشان درود می‌فرستیم.
ای که از ما بگذری دامن کشان از سر اخلاص الحمدی بخوان فرزندان ایشان

۲۶ دیماه برابر بادومین سالگرد ناباورانه درگذشت مادر عزیزتر از جان و مهربانمان حاجیه خانم منیر سعیدی می‌باشد.
روحش شاد و یادش گرامی باد.

فرزندان داغدار: دکتر مهندس حمید هاشمی - فرشته و فرزانه هاشمی -مهندس مجید علیزاده -محسن و مریم علیزاده

ترجمه
بسمه تعالی
خانواده محترم مرحوم استاد ارجمند جناب آقای دکتر محمدحسن باستان حق

در سالروز درگذشت پدر بزرگوارتان، از خداوند منان برای آن مرحوم رحمت واسعه‌الهی و برای شما و خانواده محترم صبر و سلامتی مسئلت می‌نماییم.
هیئت مدیره، مدیرعامل، پزشکان و کارکنان بیمارستان بهمن

رفتی و رفتن تو آتش نهاد بر دل از کاروان چه ماند جز آتشی به منزل

به یاد تو که فخر زندگیمان بودی و فقدانت حسرت جاودانه ماست.
۲۶دی‌ماه یادآور خاطره تلخ و جانگداز از دست دادن همسر بزرگوار، و پدر فداکارمان **مرحوم مغفور حاج حسین خان کریمپور** می‌باشد.

یاد و خاطره‌اش را گرامی می‌داریم و هزینه چهارمین سالگرد او را صرف امور خیریه می‌نماییم.
خانواده‌های: کریمپور و جان‌پور

یادبود
باقلمی آکنده از غم و اندوه پانزدهمین سالگرد بزرگداشت شخصیتی بی‌نظیر و پدری مهربان و فداکار **آقای مهندس غلامحسین افخمی مهاجر** را گرامی می‌داریم.
یاد و خاطره‌اش همواره با فرزندان، فامیل و دوستان یکدل اوست.

روحش شاد
فرزندان: میترا افخمی مهاجر (فرمانفر مائیان) و فیروز افخمی مهاجر

بازگشت همه بسوی اوست
با کمال تأسف چهارمین روز درگذشت برادر بزرگوارمان **مرحوم نیمسار دکتر غلامحسین بهتاش** را گرامی می‌داریم.
از سروران عزیزی که در مراسم تشییع، تدفین و ترجمه آن مرحوم شرکت فرموده بودند نهایت سپاسگزاری را داریم.
هزینه مراسم چهلم آن مرحوم صرف امور خیریه خواهد شد.

دکتر ابوالحسن بهتاش - برادران - خواهران - فامیل بهتاش و وابستگان

تسلیت
جناب آقای دکتر کورش شمیمی ریاست محترم هیأت مدیره بیمارستان تهران
مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده برای آن مرحوم از درگاه خداوند متعال مغفرت و برای شما و سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواستاریم.

مدیرعامل، هیأت مدیره، پزشکان و پرسنل بیمارستان تهران

دوست و همکار گرامی جناب آقای علی صادقی درگذشت برادر گرامی‌تان را صمیمانه تسلیت می‌گوئیم و از خداوند متعال برای آن مرحوم آمرزش و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

محمد صالحی آرام - بهروز قطبی

هوالباقی
جناب آقای محمد خرازی
بانهایت تأسف و تأثر، درگذشت اخوی گرامیتان **مرحوم کریم خرازی** را به جنابعالی و عموم دودمان محترم خرازی تسلیت می‌گوئیم وضمن ابراز همدردی، از خداوند سبحان برای آن فقید سعید طلب رحمت واسعه‌الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی توأم با تندرستی مسئلت داریم.

جامعه کردهای مقیم مرکز

جناب آقای مهندس عطاءاله آیت الهی رئیس محترم هیأت مدیره سابق انجمن مدیران فنی و اجرایی و مدیرعامل محترم بانک کارآفرین
درگذشت والده محترم را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای آن مرحومه شادی روح و برای شما و بازماندگان سلامتی، طول عمر و آرامش آرزومندیم.

هیأت مدیره و بازرسان انجمن مدیران فنی و اجرایی

جناب آقای مهندس عطاء اله آیت الهی
بانهایت تأثر درگذشت مادر گرامیتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت گفته واز خداوند بزرگ بقاء عمر برای بازماندگان آن مرحومه خواستاریم.
مهندسین مشاور آتک

شنبه ۲۵ دی ۱۳۹۵ - ۱۵ ربیع‌الثانی ۱۳۳۸ - ۱۴ آذرماه ۲۰۱۷ - سال نودیکم - شماره ۲۶۶۳۱
جناب آقای دکتر شمیمی مدیرعامل محترم بیمارستان لاله
بانهایت تأسف و تألم مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده واز درگاه خداوند برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.
هیئت مدیره - پزشکان و پرسنل بیمارستان لاله

جناب دکتر محمود احمدی نژاد
مصیبت وارده بر شما تسلیت باد.
النا لایان کاشانی، فعال حقوق بشر

جناب آقای مهندس محمدمرج حسینی ریاست محترم هیئت مدیره انجمن صنایع نساجی ایران

بانهایت تأسف و تأثر درگذشت برادر گرامی‌تان را تسلیت عرض نموده واز درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم آمرزش و برای بازماندگان صبرسنت دارم.

دکتر حسین یزدجروی رئیس هیئت مدیره کانون انجمن های صنفی صنایع آرد ایران

جناب آقای حسین کیایی
با کمال تأسف و تأثر درگذشت شادروان **مرحومه مغفوره حاجیه خانم شبنم کیایی** فرزند گرامیتان را صمیمانه تسلیت عرض نموده، از درگاه خداوند متعال غفران و رحمت الهی برای آن فقیده سعیده و برای جنابعالی و خانواده محترمتان طول عمر و صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

اتحادیه صادرکنندگان خشکبار ایران



فروغ گل را جاودانه کنیم

مؤسسه خیریه فطرت خاتمه (زهره) (اس) ویژه کمک و نوازشکاری ایثار و نیکوکاران فاس

برادر و خواهر نیکو کار

بیانید از امروز میانس ترجم و یاد بود را با گلهای همیشه بهار و با هدف والای حمایت از یتیم شکوه و معنویت بخشیم که رضای الهی و شادی روح متوفی در آن خواهد بود. برای سفارش تاج گل به نفع ایثار یک تلفن کافی است و حمل و نقل نیز رایگان می باشد.

دفتر مرکزی: ۰۴-۳۳۵۰۸۹۸۱
 دفتر سفارش تاج گل: ۰۴-۲۶۳۰۰۲۰۰
 روابط عمومی: ۳۳۵۵۱۴۸۷
 سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۴۷۵
 وب سایت: www.fatemezhara.org





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳





بنیاد خیریه سپهر

بنیاد خیریه سپهر
 شماره ثبت ۱۶۶۸۳



امام علی (ع):

بزرگترین عیب آن است که آنچه
را که مانند آن در خود دوست
عیب بشماری

نهج البلاغه

وقتی برای خود

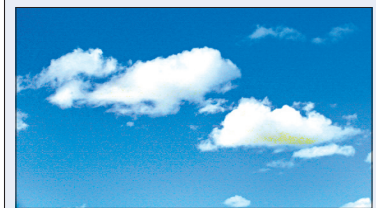


صرف نظر از اینکه به عنوان یک والد و در ارتباط با فرزندان تجربه‌های شیرین و منحصر به فردی دارید اما مراقبت دائمی و رسیدگی به فرزند/فرزندان به تنهایی کار خسته کننده‌ای است.

گاهی احساس می‌کنید پرداختن به همه امور زندگی خودتان و یک کودک در توان شما نیست. لحظاتی هست که احساس ناراحتی و خشم می‌کنید و بدون شک در اوقاتی از زندگی‌تان دچار استرس شدید می‌شوید. با این حال مراقبت و پرداختن به خود چیزی نیست که بخواهید آن را در ازای مراقبت از فرزندان نادیده بگیرید. بخش مهمی از مراقبت فرزند به سلامت روحی و جسمی شما وابسته است.

در صفحه ۷ بخوانید

یک تکه آسمان



خدایا

بلاده مسلمانان را نیرومند گردان و شهرهاشان استوار. اموالشان را فرونی ده و چنان کن که از نبرد با دشمن فراغت جویند و روی به پرستش تو نهند و به جای پیکار با دشمن با تو خلوت کنند، تا مردم سراسر زمین کسی جز تو نپرستند و در برابر کسی جز تو چهره بر خاک نسایند.

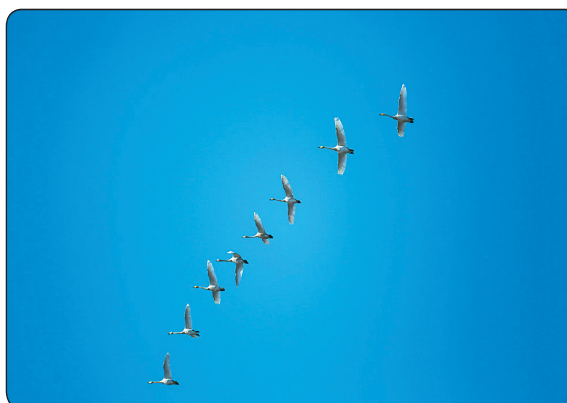
بار خدایا، مسلمانان هر بخش از سرزمین اسلامی را برای نبرد با مشرکانی که در برابر ایشانند بسیج فرمای و آنان را به گروه‌هایی از ملائکه که پی در پی، از پس هم، به یاریشان فرود می‌آیند یاری نمای تا دشمنان تو را تا آنجا که خاک زمین به پایان می‌رسد به کشتن و اسیر کردن واپس رانند، یا آنکه مشرکان اقرار کنند که تویی الله، خدای که جز او خدایی نیست، یکتا و بی‌انبار.

دعای بیست و هفتم صحیفه سجاده
خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هشته



مهاجرت زمستانه قوهای سیبری به فریدونکنار / عکس‌ها: مهر



زندگی زیر سایه منتقد درون



حرف بزنید!

صفحه ۲



پیشنهاد سراسر: کتاب مرغ و گردو

صفحه ۴



اسطوخودوس دارویی برای آرامش اعصاب

صفحه ۵



تنبيه نادرست عامل افسردگی کودک

صفحه ۷

راستی و ناراستی

شبی سلطان احساس دلنگی می‌کرد و نمی‌توانست بخوابد. به رئیس محافظانش گفت: بیا به صورت ناشناس بیرون برویم، و از حال مردم و ملت خبر بگیریم. در هنگام گشت و گذار بودند که مردی را مشاهده کردند روی زمین افتاده و مردم از کنارش رد می‌شوند و اعتنایی به او نمی‌کنند. وقتی نزدیک‌تر شدند مشاهده کردند مرد افتاده فوت کرده و مدتی نیز از مرگ او می‌گذرد.

از مردمی که بی اعتنا از کنار جسد رد می‌شدند پرسیدند: چرا توجهی به این فرد نمی‌کنید؟ مردم پاسخ دادند: او فردی فاسد و بدکار بود. سلطان به کمک همراهش جنازه را به خانه مرد برده و تحویل همسرش داد. همسرش با دیدن جنازه گریه و شیون بسیاری کرد و خطاب به جنازه همسرش گفت: خدا رحمت کند ای مرد خدا! تو از نیکوکاران بودی. من شهادت می‌دهم که تو از صالحین هستی.

سلطان با تعجب گفت: چطور می‌گویی که او از مردان خدا است در حالی که مردم چنین و چنان درباره‌اش می‌گویند؟ زن پاسخ داد: بله، من انتظار چنین گفتار و واکنشی از مردم را دارم و

از قضاوت آنان متعجب نیستم. چون شوهرم هر شب به مغازه مشروب فروشی می‌رفت و هر چقدر می‌توانست مشروب می‌خرید و می‌آورد خانه و درون دستشویی می‌ریخت و می‌گفت: «الحمد لله امشب این مقدار از گمراه شدن و فساد مردم کمتر شد؛ پس از آن به یکی از خانه‌های بدنام می‌رفت و به صاحب آن پول می‌داد و می‌گفت: این در آمد امشب! امشب درب منزلت را تا صبح ببند و از کسی پذیرایی نکن! پس از آن به منزل برمی‌گشت و می‌گفت: الحمد لله امشب به اندازه یک نفر از ارتکاب گناه و گمراه شدن و به فساد کشیده شدن جوانان جلوگیری شد.

من همواره او را مزمت می‌کردم و می‌گفتم: مردم درباره‌ات جور دیگری فکر می‌کنند، و جنازه‌ات روی زمین خواهد ماند و کسی غسل و کفن نمی‌خواهد کرد. اما او می‌گفت: غصه نخور؛ خدا کاری می‌کند تا برای نماز میت و کفن و دفن من، سلطان و اولیاء و علما حاضر شوند.

سلطان که هنوز خود را معرفی نکرده بود به گریه افتاد و گفت: به خدا قسم من سلطان و پادشاه کشور هستم. و فردا صبح به همراه بزرگان برای غسل و کفنش می‌آییم... صبح روز بعد سلطان به همراه مشایخ و بزرگان مملکت و جمع کثیری از مردم بر جنازه نماز خواندند و او را با احترام فراوان دفن کردند!

● یگانه خدماتی

افسردگی از بیماری‌های مهم عصر ماست. سبک زندگی، بحران‌هایی که هر روز گوشه و کنار جهان را درگیر خود می‌کند، استرس‌های زندگی ماشینی، کمرنگ شدن نقش خانواده و... همه و همه در فراگیر شدن این بیماری موثر هستند و شاید بتوانیم بگوییم امروز کمتر کسی است که حداقل در دورهای از زندگی خود درگیر افسردگی نبوده باشد.

به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی شعار سال ۲۰۱۷ خود را درباره این بیماری تعیین کرده است. آن هم با تاکید بر یکی از کلیدی‌ترین راه‌های درمان افسردگی یعنی حرف زدن!

توس از برچسب خوردن

«افسردگی؛ بیا حرف بزنیم» (Depression let's talk) این شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷ است که قرار است به رسم هر سال در روز ۷ آوریل برای آن برنامه‌های خاصی در سراسر جهان برگزار شود.

با توجه به فراگیر شدن افسردگی و اینکه خودکشی ناشی از افسردگی الان دومین علت اصلی مرگ و میر افراد ۱۵ تا ۲۹ سال است، بزرگترین هدف کمپین امسال این است که افراد مبتلا به افسردگی بیشتری در همه کشورها به دنبال دریافت کمک باشند.

بالا بردن آگاهی عمومی درباره افسردگی، دلایل پیامدهای ممکن آن (از جمله خودکشی)، راهکارهایی که می‌تواند برای پیشگیری و درمان آن در دسترس افراد مبتلا به افسردگی جویای کمک و خانواده، دوستان و همکاران افراد افسرده قرار بگیرد، مهمترین اهداف این کمپین است. اما جالب اینجاست که امسال قرار است «صحبت کردن در مورد افسردگی» به عنوان یکی از مهمترین بخش‌های درمان این اختلال، مورد توجه قرار بگیرد.

بر اساس آنچه این سازمان اعلام کرده انگ و برچسبی که به افراد زده می‌شود یکی از مهمترین موانع درمان افسردگی است و صحبت کردن در مورد افسردگی چه با یکی از اعضای خانواده، دوست یا کارکنان پزشکی در گروه‌های بزرگ‌تر مانند مدارس، محل کار و محیط اجتماعی، مکان‌های عمومی، اخبار رسانه‌ها، و وبلاگ‌ها یا رسانه‌های اجتماعی به شکستن این انگ کمک می‌کند و منجر به این می‌شود که افراد بیشتری متقاضی کمک کنند.

بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی از مراحل ابتدایی تا مراحل حادتر، تمایلی به حرف زدن درباره خود و احساسات و بیماری‌شان ندارند چون از قضاوت شدن، برچسب خوردن و راهکارهای بیهوده و اشتباه فراری هستند و همین حرف نزنن مساله و بیماری را سخت‌تر می‌کند و فرد را بیشتر در خود فرو می‌برد. امسال باید یاد بگیریم درباره افسردگی حرف بزنیم و البته گوش کنیم.

درباره افسردگی و شعار امسال بهداشت جهانی

حرف بزنید!



افسرده‌ایم؟

«احساس می‌کنم افسردگی دارم» چندبار این جمله را شنیده یا گفته‌اید؟ چقدر از این حس‌های ما واقعی و در واقع افسردگی جدی است؟ افسردگی علایم خاص خود را دارد و با ۹ معیار جهانی شناخته می‌شود:

- ۱- خلق و خوی افسرده
 - ۲- بی‌علاقگی یا لذت نبردن از فعالیت‌هایی که معمولاً لذت بخش و جالب‌اند.
 - ۳- حس خود کم‌بینی یا احساس گناه بیش از حد و نامتناسب.
 - ۴- داشتن فکر مرگ یا خودکشی به طور مکرر با نقشه یا بدون نقشه دقیق یا اقدام به خودکشی.
 - ۵- مشکلات خواب. ممکن است به شکل بی‌خوابی یا پرخوابی بروز کند.
 - ۶- آشفتگی یا کندشدن روانی - حرکتی.
 - ۷- مشکلات اشتها به شکل بی‌اشتهایی و کاهش وزن و حتی افزایش وزن.
 - ۸- مشکلات تمرکز.
 - ۹- احساس روزانه خستگی یا فقدان انرژی.
- یادتان باشد فردی مبتلا به افسردگی است که حداقل ۵ مورد از این ۹ معیار را داشته باشد و این علایم را به صورت مداوم در طول روز احساس کند. در واقع هر کدام از ما ممکن است در ساعاتی از روز و به واسطه اتفاقی این نشانه‌ها را پیدا کنیم اما

معنی‌اش این نیست که افسرده‌ایم. چون افسرده‌ها در این حالت‌ها غرق می‌شوند و به صورت مداوم این علایم را دارند و به راحتی از این حس بیرون نمی‌آیند. اگر فردی دچار افسردگی باشد باید هر چه سریع‌تر درمانش را آغاز کند چون به تعویق افتادن درمان شرایط را به مرور بدتر می‌کند. درمان‌های دارویی و البته درمان‌های مکمل غیردارویی (روان درمانی، ورزش، استراحت، تغییرات ضروری در شکل و قالب زندگی و کار و...) (۱)

چطور حرف بزنیم؟

امسال بهداشت جهانی برای درمان افسردگی بر حرف زدن تاکید کرده که حرف زدن با یک مشاور و متخصص یکی از بخش‌های مهم این روند است. دانشمندان می‌گویند برای درمان افسردگی فقط خوردن قرص مفید نیست، حرف زدن با یک روانشناس هم می‌تواند کمک کند. محققان دانشگاه کاسل در آلمان می‌گویند ۸ هفته «حرف زدن-درمانی» می‌تواند بخشی از «بیش‌فعالی» ناشی از افسردگی را درمان کند.

تصوربرداری از فعالیت‌های مغز نشان داده، مغز افراد افسرده با آدم‌های سالم متفاوت است و بخش‌های مربوط به خلق و خو، فکر کردن، خواب، اشتها و رفتار، ظاهری متفاوت با مغز بقیه آدم‌ها دارند؛ ضمن اینکه بعضی بخش‌های مغز در افراد افسرده، بیش‌فعال است، یعنی ارتباط بین بعضی بخش‌ها زیادتر از حد معمول است و پیام‌های الکتریکی بیش‌از حد رد و بدل می‌شود که

تمامی ندارند.

از سوی دیگر حرف زدن درباره بیماری و در روند درمان آن در خانواده فرد افسرده بسیار مفید است و متخصصان و روانشناسان بر نقش خانواده در درمان افسردگی و روند بهبودی فرد تاکید زیادی دارند. البته این حرف زدن راه و روش خودش را دارد و نباید بی‌گدار به آب بزنید چون گفت و گوهای اشتباه اثر مخربی دارند.

اگر فرد افسرده‌ای در خانه دارید می‌توانید با جملاتی مثل: «اخیراً نگران شده‌ام، تازگی حس می‌کنم کمی تغییر کرده‌ای و دوست دارم بدانم حال و اوضاع‌چطور شده است و گفتم حالت را پرسم چون متوجه شده‌ام اخیراً ناراحت به نظر می‌رسی، شروع کنید.

از او پرسید از کی چنین احساسی پیدا کرده‌ای؟ آیا اتفاقی افتاده که باعث شده چنین حسی پیدا کنی؟ چطور می‌توانم کمکت کنم؟ آیا به این فکر کرده‌ای که از کسی کمک بگیری؟

جملاتی مثل تو تنها نیستی، من با توام و هر کاری از دستم بر بیاید برایت انجام می‌دهم. شاید الان باور نکنی اما مطمئنم احساس و روحیات خیلی زود عوض می‌شود. شاید نتوانم درک کنم که دقیقاً چه حسی داری اما من مراقبتم و می‌خواهم کمکت کنم. هر زمان احساس کردی ناامید و دل‌سرد شده‌ای، به خودت بگو فقط یک روز، یک ساعت، یا یک دقیقه دیگر طاقت می‌آوری. تو برابم خیلی مهمی. زندگی تو خیلی برای من مهم است و به من بگو چه کمکی از دستم برمی‌آید که برایت انجام دهم، بسیار دلگرم‌کننده و تاثیرگذار هستند. اما جملاتی هم هستند که نباید بگویید: فکر خراب شده، به خودت تلقین می‌کنی. این‌چنین حس‌ها برای همه ما پیش می‌آید. سعی کن به چیزهای خوب فکر کنی. چیزهای زیادی برای زندگی کردن وجود دارد، چرا دوست داری بمیری؟ من کاری نمی‌توانم برای وضعیت تو انجام دهم. سعی کن خودت را از این وضعیت بیرون بکشی. نباید تا الان بهتر می‌شدی؟

افراد مطمئن را پیدا کنید

اگر افسرده هستید باید بدانید که بخشی از این تلاش به خانواده، دوستان و اطرافیان باز می‌گردد و بخشی به خودتان. باید تلاش کنید درباره بیماری‌تان حرف بزنید. اگر به تازگی احساس افسردگی می‌کنید و آن معیارها را دارید، باید شروع کنید و درباره آن صحبت کنید. فرد مورد اعتمادی را در خانواده یا بین دوستان پیدا کنید و از احساسات‌تان حرف بزنید. اگر از واکنش آنها می‌ترسید حتماً به مشاور و روانشناس مراجعه کنید که البته این مورد را باید بسیار جدی بگیرید و به طور مداوم مراجعه کنید. افسردگی هم یک بیماری است مانند بیماری‌های جسمی که باید درمان شود و تا شما درباره آن صحبت نکنید راه درمان بسته می‌ماند. پس حرف بزنید!

تئاتر

باغبان مرگ

تماشاخانه ایران‌شهر این روزها در سالن استاد سمندریان میزبان نمایش باغبان مرگ است که تا پایان دی ماه روی صحنه است و هر شب ساعت ۱۸ اجرایی یک ساعته دارد. این نمایش ساخته آرون دشت آرای بر اساس نمایشنامه‌ای از محمد چرمشیر است که در آن آتیلا پسیانی و ماریون ون هولک نقش آفرینی می‌کنند. داستان نمایش مربوط به یک قاتل زنجیره‌ای در دهه ۵۰ است که ۲۵ زن را به قتل می‌رساند و با شیوه متکبرانانه‌ای آنها را در باغچه خانه اش به صورت مجسمه درست می‌کند.

این قاتل هیچ خبرنگاری را برای مصاحبه نمی‌پذیرد اما دو هفته مانده به اعدامش می‌پذیرد که با یک خبرنگار زن آمریکایی مصاحبه کند و به عنوان آخرین اثر هنری اش با تکنیک عجیبی او را مسموم کرده و در نامه‌ای می‌نویسد شما را به عنوان آخرین اثر هنری‌ام مسموم کردم.

سینما

هفت ماهگی

فیلم سینمایی هفت ماهگی به کارگردانی و نویسندگی هاتف علیمردانی و تهیه‌کنندگی منصور لشکری قوچانی ساخته شده و محصول سال ۱۳۹۴ است که این روزها به تازگی فرصت اکران پیدا کرده است.



این فیلم روایتگر زندگی دو خانواده طبقه متوسط شهری است که بین آنها اختلافی رخ می‌دهد و آنها برای رفع اختلاف‌ها با نظرهای مختلفی مواجه هستند.

این فیلم اجتماعی به ماجرای خیانت کردن در خانواده می‌پردازد و با چالشی مواجه می‌شود که بیننده را تا پایان فیلم درگیر می‌کند.

در فیلم هفت ماهگی بازیگرانی مثل حامد بهداد، باران کوثری، پگاه آهنگرانی، هانیه توسلی، احمد مهران‌فر، فرشته صدرعرفایی، بهناز جعفری، رضا بهبودی نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

هوا کم کم رو به گرمی می‌رود و روزها بلندتر می‌شوند. تا ترفیق و فشرده‌ی شب‌های عید، هنوز چند هفته‌ای فرصت دارید که برای خودتان و خانواده‌تان وقت بگذارید و سرتان را با تفریحات ساده و لذتبخش گرم کنید. ما برای اوقات فراغت این هفته شما پیشنهادهایی داریم که می‌توانید در برنامه ریزی‌تان به آنها فکر کنید.



از محمد چرمشیر است که در آن آتیلا پسیانی و ماریون ون هولک نقش آفرینی می‌کنند.

داستان نمایش مربوط به یک قاتل زنجیره‌ای در دهه ۵۰ است که ۲۵ زن را به قتل می‌رساند و با شیوه متکبرانانه‌ای آنها را در باغچه خانه اش به صورت مجسمه درست می‌کند.

این قاتل هیچ خبرنگاری را برای مصاحبه نمی‌پذیرد اما دو هفته مانده به اعدامش می‌پذیرد که با یک خبرنگار زن آمریکایی مصاحبه کند و به عنوان آخرین اثر هنری اش با تکنیک عجیبی او را مسموم کرده و در نامه‌ای می‌نویسد شما را به عنوان آخرین اثر هنری‌ام مسموم کردم.

مشغول دیده بانی بود با عجله به طرف آنها آمد و گفت: «هود دارد نزدیک می شود.» صوّاف گفت: «این ظرف میوه را زودتر بردارید، هود فکر نکند ما خیلی بهمان خوش می گذرد.» تمیم فوری ظرف میوه را در سالن پشتی گذاشت. پس از نواخته شدن چند ضربه به در مکین آن را باز کرد. هود با قامتی استوار، موهای جوگندمی که تا روی شانه هایش می رسید، در چار چوب در خانه بیلافی بزرگ مکین ایستاده

کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تاجهار شنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها. عده ای خانه دارند و عده ای دانشجو و بعضی ها هر روز هفته سخت

ما نجات می یابیم

● نوشته: هانیه ضربایی
قسمت اول

حنیف افسار الاغ عبدالهبا را گرفت. عبدالهبا ردایش را روی هم آورد تا بر جستگی های کیسه های سکه زیر شال کمرش پوشیده شود، ابروهایش را در هم کشید و سعی کرد ترس دویده در رگ هایش را با چهره عبوسش پوشانند. حنیف به آرامی گفت: «لطفاً یک کیسه، برادر» عبدالهبا با تندى گفت: «کدام کیسه؟»

«همان ها که زیر ردایت پنهان کرده ای. سهم مردم گرسنه» عبدالهبا می خواست تمام نیرویش را در گلویش جمع کند و هر چه ناسزا از کودکی در پس ذهنش جمع شده بود را بر زبان بیاورد ولی ترس همچون دستی نیرومند گلولی خشکش را فشار می داد، به زحمت آب گلویش را قورت داد و گفت: «من پولی ندارم.»

حنیف لیخنسدى زد و گفت: «پس همین جا مهمان ما می مانید.» سپس سوت بلندی زد، جوان بلند قامتی از داخل اتاقک سنگی که درست قبل از ورودی شهر قرار داشت بیرون آمد. حنیف با دست علامت داد که نزدیکش بیاید. جوان با سرعت خودش را به حنیف رساند. حنیف پوزه حیوان را نوازش کرد افسار را به او داد و گفت: «مهمان داریم.»

عبدالهبا رنگ از صورتش پرید، دستش را زیر ردایش برد و کیسه ها را به بدنش فشار داد، عرق از بینی عقابیش می چکید، گمان نمی کرد کارش به اینجا بکشد. کاش به حرف صوّاف گوش داده بود و از راه پشتی آمده بود، آخر راهش دورتر می شد و حیوان تشنه بود، برای آنکه زودتر پول ها را به مقصد برساند فقط یک منزل توقف کرده بود.

حنیف رو به حسیب کرد و گفت: «یادت نرود حتماً به این زبان بسته آب بدهی.» هنوز چند قدم نرفته بودند که ناگهان جرقه ای در ذهن عبدالهبا روشن شد و فوری گفت: «امروز سهمتان را به خود هود می دهم.» طرز بیان کلماتش به سرعت شمردن سکه های طلایش بود. حسیب نگاهی به حنیف

فریاد زد: «صبر کنید.» سپس دوان دوان خودش را به حیوان رساند. قلب عبدالهبا دوباره شروع به تپیدن کرد. حسیب ظرف آب را جلوی دهان حیوان نگه داشت. عبدالهبا در دلش گفت: «ای دیوانه! به خاطر این الاغ بی ارزش نزدیک بود قلم از سینه ام در بیاید. لعنت به تو هود که تمام این مصیبت ها زیر سر توست.»

عبدالهبا با مشت روی میز کوبید و گفت: «همه اش تقصیر شماهاست. ما مثلاً اشراف زادگان این قومیم، آن وقت این آدم های بی سر و پا مثل دزد سر گردنه باید جلوی مرا بگیرند؟!»

دهانش خشک شده بود، هر وقت خیلی عصبانی می شد کلمات به سقف دهانش می چسبیدند. صوّاف همان طور که روی صندلی لم داده بود و دستاش را روی شکم بزرگش در هم فرو کرده بود با خونسردی گفت: «اینقدر خودت را ناراحت نکن. امروز کارمان را با هود یکسره می کنیم.»

عبدالهبا خودش را روی صندلی انداخت و

راه پشتی بیایی؟! عبدالهبا با لحن تندى گفت: «من به نصیحت هیچ کسی احتیاج ندارم.» صوّاف سری تکان داد و گفت: «اگر به حرفم گوش کرده بودی به درسر نمی افتادی.» عبدالهبا دوباره فریاد کشید: «بس کن دیگر! حالا که این طور شد سهم معامله این دفعه را نمی دهم.» صوّاف با عصبانیت گفت: «بی خود می کنی، من هم سهم آب خانواده ات را قطع می کنم.»

مکین از کنار پنجره به طرف آنها رفت و گفت: «آقایان، آقایان بهتر نیست به جای دعوا به این فکر کنید که به هود چه بگوییم.» عبدالهبا تکیه داد و گفت: «من که حاضر نیستم به آن قیافه ریاکارش نگاه کنم چه برسد که با او حرف بزنم.»

صوّاف دست هایش را روی سینه گوشتالودش روی هم گذاشت و گفت: «چه کسی هم می گوید ریاکار!» قبل از آن که عبدالهبا دهانش را باز کند مکین گفت: «به نظر من بهتر است هضم با او صحبت کند.» تمیم که از پنجره قدی مشرف به پایین کوه

بود. ابروهای پرپشت، چشم های درشت مشکی، بینی کشیده که با تناسب چهره اش هماهنگی داشت و سیل و ریش انبوهش وقار خاصی به او بخشیده بود. با اشاره دست مکین که او را به داخل دعوت می کرد با چوب دستی اش وارد خانه شد.

صوّاف همان طور که روی صندلی خودش را رها کرده بود گفت: «زود پیر شدی هود! چوب دستی دست گرفته ای؟! هود با لحن آرامی گفت: «کاخ های شما بر بلندی بنا شده اند.»

هضم گفت: «بهتر است زودتر به اصل مطلب بپردازیم.» صوّاف دندان هایش را به هم فشرد و خشم فروخورده اش را در چشمانش ریخت. هضم گفت: «بهتر است همه بنشینیم و صحبتمان را شروع کنیم.» وقتی همه نشستند هضم در حالی که به چشمهای هود نگاه می کرد گفت: «الابد می دانی برای چه خواسته ایم به اینجا بیایی؟»

ادامه دارد

گشت و گذار کاروانسرای ایزدخواست



کاروانسرای ایزدخواست در شمال شرقی رودخانه ایزدخواست و در شمال شهر آباده قرار دارد. در

واقع این کاروانسرا استراحتگاه مسافرانی بوده که از جاده تاریخی آباده - اصفهان می گذشتند و همین به کاروانسرا ارزش بیشتری می داد. کاروانسرای ایزدخواست در زمینی به مساحت ۴۰۰۰ متر بنا شده و در ردیف جلوی این کاروانسرا ۲۰ باب اتاق ۹ متری ایوان دار ساخته شده است. گفته می شود کاروانسرای ایزدخواست یکی از ۹۹۹ کاروانسرای است که شاه عباس صفوی در دوران خود بنا کرده است. این کاروانسرا از لحاظ زیبایی و استحکام و وسعت یکی از کاروانسراهای نمونه در نوع و زمان خود است. قلعه باستانی ایزدخواست هم در نزدیکی این کاروانسرا قرار گرفته است.

دوره موزه سفال



موزه سفال یکی از موزه های شهر تبریز است که در خیابان شمس تبریزی ایستگاه گروخانه علوی قرار گرفته است. این موزه از بخش های مختلفی شامل

نمایشگاه آثار سفالگران تبریزی نظیر احمد قایچی، عباس قایچی و فریده طهیری مقدم؛ حوض خانه که نمایشگاه های کوتاه مدت سفالگری در آن برپا می شود و فروشگاه آثار سفالگران تشکیل شده است.

همچنین در این موزه کلاس های آموزشی سفالگری برپاست و مراحل گوناگون سفالگری یعنی آماده سازی گل، چرخکاری و تراش بدنه، آماده سازی لعاب، خرد کردن شیشه، کار با آسیاب سنگی، آماده سازی رنگینه مس، پخت اول، لعاب زنی، پخت دوم، کوره چینی به صورت زنده نمایش داده می شود.

کتاب پلک ماهی



پلک ماهی مجموعه داستان کوتاهی نوشته حامد حبیبی است که به تازگی توسط نشر چشمه در ۸۸ صفحه منتشر و روانه بازار شده است. حامد حبیبی یکی از داستان

کوته نویسان جدی ادبیات ایران در ده سال گذشته است که به خاطر کتاب های قبلی اش جوایزی را به خود اختصاص داده. پلک ماهی تازه ترین اثر این نویسنده شامل یازده داستان کوتاه است که به نحوی از لحاظ درون مایه به هم ارتباط دارند. حبیبی استاد یافتن بخش های ناآرام و دور از ذهن وجود شخصیت هایش است و قرار دادن شان در مسیری که باعث تبلور و بیان این تمایلات وجود می شود. در اکثر داستان های او اتفاق های چندان مهمی نمی افتند اما طنین این اتفاق هاست که تا عمق روح و جان انسانش را خراش می دهد و جلو می رود. پلک ماهی به قیمت ۷۵۰۰ تومان به فروش می رسد.

۵۰۰۰ دنیای شیرینی

پاناکوتا

پاناکوتا در اصل یک دسر ایتالیایی، از خانواده پودینگ‌ها و به معنی خامه پخته است. معمولاً بعد خنک شدن با انواع سس، میوه، کارامل و بیشتر به صورت تک نفره سرو می‌شود.

مواد لازم:

شیر	یک پیمانه
خامه	یک پیمانه
شکر	یک سوم پیمانه
آب جوش	دو قاشق غذاخوری
پودر ژلاتین	یک قاشق غذاخوری
وانیل	یک قاشق چایخوری



طرز تهیه:

خامه و شیر را درون قابلمه کوچک و مناسبی بریزید و روی شعله ملایم گاز قرار دهید. وانیل را اضافه کنید و پیوسته هم بزنید.

وقتی این مخلوط جوش آمد، شکر را اضافه کنید. وقتی شکر حل شد، ظرف را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. در این مرحله دو قاشق آب جوش را درون کاسه کوچکی بریزید و ژلاتین را در آن حل کنید.

ژلاتین را تا زمانی که حل و شفاف نشده هم بزنید. سپس مخلوط ژلاتین را به ترکیب شیر و خامه اضافه کنید و خوب هم بزنید.

مایه آماده شده را در ظرف مورد نظر خود بریزید و حداقل شش ساعتی در یخچال قرار دهید.

۵۰۰۰ آشپزی محلی

پوکورا

پوکورا نام یک نوع کوکوی خوزستانی است که با آرد نخود تهیه می‌شود و غذایی متفاوت و خوش طعم است.

مواد لازم:

آرد نخود خام	۲۰۰ گرم
تره خرد شده	یک فنجان
آب ولرم	یک استکان
تخم مرغ	۲ عدد
زعفران دم کرده	یک قاشق غذاخوری
فلفل قرمز	نصف قاشق چایخوری
نمک و ادویه	به میزان لازم



طرز تهیه:

آرد نخود و آب ولرم را مخلوط و با چنگال آن را به هم بزنید. زعفران حل شده و تره خرد شده را هم اضافه کنید.

سپس تخم مرغها، نمک، ادویه و فلفل را چند دقیقه‌ای هم بزنید و به مواد قبلی اضافه کنید.

بعد از داغ شدن روغن در ماهیتابه، مواد مخلوط شده کوکو را با قاشق کم کم برداشته و در روغن سرخ کنید سپس آن را در دیس چیده و با سس گوجه فرنگی آن را سرو کنید.



گردو بزنید و آنها را به سیخ چوبی بکشید. ۲ قاشق غذاخوری روغن در ماهیتابه‌ای روی حرارت متوسط گرم کنید. مرغها را برای حدود ۳ دقیقه تا زمانی که طلایی رنگ شوند، تفت دهید.

آن‌ها را از ماهیتابه خارج کرده و روغن اضافه‌شان را بگیرید. سپس سیخ‌های مرغ را در سینی فر بچینید و ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا مغزپخت شوند. ۲ قاشق غذاخوری کره را در ماهیتابه‌ای روی حرارت متوسط آب کنید.

۵۰۰۰ پیشنهاد سرآشپز

کباب مرغ و گردو

کباب مرغ و گردو با سس انار یک غذای بسیار خوش طعم و متفاوت است که تهیه آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

مواد لازم:

فیله مرغ	۸۰۰ گرم
گردو	۱/۵ پیمانه
آرد	سه چهارم پیمانه
پودر دارچین	نصف قاشق چایخوری
خامه	دو سوم پیمانه
کره	۲ قاشق غذاخوری
موسیر	۲ عدد کوچک
آب مرغ	یک و نیم پیمانه
آب انار	نصف پیمانه
رب انار	۲ قاشق غذاخوری
دانه انار	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و دست به کار تهیه غذا شوید. ابتدا فیله‌های مرغ را آماده کرده و بین دو کیسه فریزر بگذارید و با سطح شیاردار بیفتک بکوبید تا ضخامت آنها نیم سانتی متر شود. بعد یک پیمانه از گردوی ریز خرد شده، آرد، نمک، دارچین و فلفل سیاه را با هم ترکیب کنید یا در غذاساز بریزید تا میکس شوند.

سس خامه را در کاسه‌ای ریخته و تکه‌های مرغ را در آن بخوابانید. بعد مرغها را از خامه درآورید، و در مخلوط آرد و

۵۰۰۰ آشپزی خانه سالم

جایگزین‌هایی برای قند و شکر



قند و شکر را به عنوان سم سفید می‌شناسند. دو ماده‌ای که اگرچه خوردنشان برای ما عادت شده و بسیاری لذت بخش است اما می‌توانند باعث بیماری‌های بیشمار شوند. اگر قرار است مصرف این دو خوردنی و مشتقات آنها (مثل شیرینی و شکلات) را محدود کنید، چه چیزی باید جایگزینشان شود؟

عسل

عسل حاوی ۸۰ درصد قند طبیعی، ۱۸ درصد آب و ۲ درصد مواد معدنی، ویتامین، گرده و پروتئین است. فروکتوز و گلوکز عامل سازنده ۷۰ درصد از قند طبیعی عسل هستند و توازن این دو قند است که شفافیت یا تیرگی این مایع خوشمزه را تعیین می‌کند.

از نظر تغذیه‌ای عسل از شکر و قند فرآوری شده مغذی‌تر است اما همچنان کالری دارد. مثلاً ۱۰۰ گرم شکر مرغوب ۴۰۰ کیلوکالری انرژی و ۱۰۰ گرم کربوهیدرات تولید می‌کند و همین مقدار عسل خالص حدود ۳۳۰ کیلوکالری انرژی و ۸۱ گرم کربوهیدرات به بدن می‌رساند. برخلاف شکری که سر سفره‌های ماست، عسل ویژگی‌های آنتی باکتریال دارد و بیش از ۵ هزار سال است که به عنوان یک درمان خانگی از آن استفاده می‌شود.

خرما

خرما یکی از بهترین جایگزین‌های قند و شکر است که با خوردن ۱۵ گرم آن در روز می‌توان کم خونی ناشی از کمبود آهن بدن را برطرف کرد. خرما میوه‌ای پرخاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین‌ها است. خرما، علاوه بر قند طبیعی، حاوی مواد مغذی و با ارزشی همچون آهن و منیزیم است. همچنین

می‌خورید و همان طور که می‌دانید توصیه شده که هر فرد روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی، هر وعده حداقل ۸۰ گرم، میل کند.

استویا

استویا یک شیرین کننده طبیعی است که از برگ‌های گیاه استویا تهیه می‌شود؛ این گیاه بومی کشور پاراگوئه است و بیشتر در این کشور و برزیل کشت می‌شود. شیرین کننده‌های دسته گلیکوزی‌های استوئیل، شیرین کننده‌هایی قوی هستند که ۲۵۰ تا ۳۰۰ برابر شیرین‌تر از ساکاروز بوده و به صورت مایع یا پودر تولید می‌شوند. هیچ کالری ندارند و حاوی هیچ شکر یا کربوهیدراتی نیستند و با شاخص گلیسمی صفرشان، برای همه طرفداران لاغری بسیار جذاب به نظر می‌رسند. از استویا در پخت شیرینی‌ها و غذاهای شیرین می‌توانید استفاده کنید. انرژی خرما بسیار کمتر از انرژی قند ساده است، به همین دلیل مصرف آن بسیار بهتر و مناسب‌تر از قندهای ساده است.

کشمش

کشمش سرشار از آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است از طرفی کشمش دارای خواص آنتی اکسیدانی است و از تخریب سلولی جلوگیری می‌کند. بنابراین جای دادن آن در برنامه غذایی به جای قند و شکر یا میان وعده‌های مضر انتخاب عاقلانه‌ای است. فیبر موجود در کشمش از سرطان کولون و از رشد غیر معمول سلول‌ها جلوگیری می‌کند و برای درمان بی نظمی معده و یبوست مفید است. متخصصان تغذیه معتقدند خوردن چند عدد کشمش در روز به تقویت حافظه کمک کرده و افراد را از ابتلا به بیماری آلزایمر مصون می‌دارد. مصرف کشمش به دلیل داشتن کلسیم فراوان برای سلامت استخوان‌ها مفید است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

خرما دارای قند زیادی است که در واقع حدود ۷۰ درصد آن را کربوهیدرات، ۲۵ درصد آن ساکاروز و ۵۰ درصد گلوکز است. خرما را می‌توان جایگزین قند، شکر و مربا کرد برای مثال یک عدد خرما می‌مربوب ۱۵ کالری و یک خرما خشک ۲۰ کالری دارد که با خوردن آن انرژی بدن تامین می‌شود. به ویژه خرما می‌تواند با توجه به دارا بودن قند طبیعی از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و جایگزین مناسبی برای قند است.

میوه‌های خشک و تازه

اگر عادت دارید که به عنوان میان وعده شیرینی و بیسکویت و شکلات بخورید شاید وقتش رسیده که آنها را با میوه‌های خشک یا تازه جایگزین کنید. میوه‌ها حاوی قند ساده‌ای به نام فروکتوز هستند که در کنار فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها وجود دارد. برای افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی تان، می‌توانید مربا را با پوره میوه‌ها جایگزین کنید. به عقیده متخصصان تغذیه وقتی شما یک عدد سیب میل می‌کنید، علاوه بر فروکتوز مقدار زیادی فیبر و آب هم

کرم ضد آفتاب راه پیشگیری از تیرگی پوست

می شود استفاده از کرم ضد آفتاب است. کرم ضد آفتاب با اس پی اف بالای ۵۰ یک مراقب و محافظ واقعی پوست است.

پوست قدرت شگفت انگیزی در ترمیم و مراقبت از خود دارد. شما دیده اید که بعد از مدتی تیرگی ایجاد شده بر اثر آفتاب یا هر زخمی معمولاً از بین می رود. اما اگر لکه ها به مرور زمان خوب نشدند شما می توانید با کرم های روشن کننده به فکر درمان آنها باشید. در دشوارترین حالت لیزر درمانی راهی پیش روی شما است تا جای لکه ها و اثر زخم ها را از بین ببرد.

روشن کردن پوست و از بین بردن لکه های تیره پوستی دغدغه خیلی از افراد است. حقیقت این است که نمی توان پوست تیره را کاملاً سفید کرد. اصلاً انتظار نداشته باشید یک کرم روشن کننده چنین کاری برایتان انجام بدهد. اما کرم ها می توانند جلوی ایجاد تیرگی ها، جای لکه ها و سیاهی ها و زخم را بگیرند. به جز اینکه بخواهید با کرم روشن کننده جلوی این لکه ها را بگیرید می توانید کمی بیشتر بهترین راه برای پیشگیری از لکه ها و تیرگی هایی که بر اثر افزایش سن روی پوست تان ایجاد

می شود استفاده از کرم ضد آفتاب است. کرم ضد آفتاب با اس پی اف بالای ۵۰ یک مراقب و محافظ واقعی پوست است.



اگر موی بلند می خواهید...

راز موی بلند و سالم در مراقبت صحیح از آن است. اگر می خواهید موهایتان خوب رشد کند و سلامتیش را از دست ندهد به این چند نکته توجه کنید:

موها را به طور مرتب اصلاح کنید

تلاش برای معجزه ای که یک دفعه باعث رشد موهایتان بشود تقریباً غیر ممکن است اما اصلاح منظم مو باعث می شود موهای خشک، آسیب دیده و موخوره را درمان کنید. این موارد خودشان به کل تارهای مو آسیب می زنند. اصلاح مو یعنی هر چند ماه یک بار دو سانت از پایین مو را کوتاه کنید. البته اگر موهای بلند می خواهید نباید ماهانه آن را دو سانت کوتاه کنید چون در این صورت موهایتان به همان اندازه که رشد کرده کوتاه می شود.

نرم کننده ها



موهای بلند زودتر خشک و شکننده می شوند و سلامتشان را از دست می دهند. به همین دلیل لازم است توجه بیشتری به رطوبت رسانی و نرم کنندگی مو داشته باشید. این یعنی سراغ شامپوها و نرم کننده هایی بروید که مخصوص موهای خشک و یا آسیب دیده هستند. پیدا کردن این نوع شامپوها کار ساده ای است و اصلاً لازم نیست خودتان را محدود به نوع و ویژه و گران شامپوها کنید تقریباً همه شرکت های تولید کننده مواد بهداشتی این نوع شامپو را تولید می کنند.

موها را دست کاری نکنید

اصلاً نیاز نیست که هر شب قبل از خواب موهایتان را شانه بزنید. در حقیقت برای مراقبت از مو و پیشگیری از ریزش آن کمتر باید موها را دست کاری کنید. به همین ترتیب استفاده زیاد از سشوار نیز به موها آسیب بیشتری می زند. در نتیجه تا جایی که می توانید این کار را کمتر انجام بدهید. هرچقدر موها را کمتر دست کاری کنید به محافظت از پوست کف سر و تغذیه مو از کف سر کمک می کنید.

محصولات مراقبتی

همین که موهای تان بلند شد دلتان می خواهد که دیگران هم تاب و جعد موهایتان را ببینند و خودتان هم اغلب دلتان می خواهد از بلندی موهایتان لذت ببرید. اما باید بدانید که موی بلند در تماس با پارچه، بالش و جایی که می نشینید و می خوابید آسیب می بیند و همین باعث می شود که بخاطر اصطکاک دچار موخوره و خشکی و شکنندگی شود. بنابراین خوب است برای مراقبت از موهایتان از مواد بهداشتی مراقبتی مثل کرم مو استفاده کنید. موها را همیشه باز نگه ندارید و ابزارهایی که برای بستن مو انتخاب می کنید مناسب باشند.

تهوع و استفراغ کودک را چگونه درمان کنید؟

راحت تر هضم می شوند، اما آن ها مواد مغذی را فراهم می کنند که به کودک شما انرژی می دهند. آبگوش، آب زغال اخته، آب سیب، بستنی یخی و ژله مایعات مناسبی هستند.

زنجبیل دارویی برای درمان تهوع

زنجبیل هزاران سال است که برای کاهش درد و مشکلات معده استفاده می شود. محققان بر این باورند که زنجبیل در معده و روده و همچنین مغز و سیستم عصبی برای کنترل حالت تهوع بسیار مفید هستند. زنجبیل با افزایش ترشح بزاق، افزایش ترشح شیرهای گوارشی، کاهش اسید معده و افزایش حرکت روده ها تهوع را بهبود می دهد. مقداری زنجبیل تازه بخربد سپس آن را بشوید و پوست آن را با چاقو بکنید. چند تکه از آن را با چاقو ببرید و مانند قرص قورت دهید. این کار، سریع ترین راه برای مصرف مقدار زیادی زنجبیل است. همچنین می توانید زنجبیل تازه را ریزریز کنید یا رنده کنید یا آسیاب کنید تا به شکل پودر درآید. سپس آن را به غذای خود اضافه کنید. شما می توانید در ماست، سس یا روی غذاهای سرخ شده از این پودر استفاده کنید.



می توانید یک رژیم غذایی مایع فراتر از صرفاً آب، نوشیدنی های الکترولیت یا محلول های درمانی خوراکی را آغاز کنید. این نوشیدنی ها

استفراغ و تهوع در کودکان نوپا معمولاً باعث نگرانی والدین می شود. هرچند که کودک آب زیادی را از دست می دهد و بسیار بی حال و بد حال به نظر می رسد اما اگر به موقع آن را درمان کنید این مساله اصلاً خطرناک نیست و به سرعت رفع می شود. البته استفراغ در کودکان زیر یک سال باید به پزشک مراجعه کرد و درمان های خانگی و شخصی به هیچ وجه توصیه نمی شود.

یکی از بهترین کارهایی که شما می توانید انجام دهید این است که به کم آبی کودک توجه کنید. کودکان سریعتر از بزرگسالان آب بدن خود را از دست می دهند. کودک که آب زیادی از دست داده دچار خستگی، خشکی دهان، گریه بدون اشک، پوست سرد، چشمان خمار، ادرار کم و تیره می شود. برای جلوگیری و از بین بردن کم آبی بدن، سعی کنید به کودک خود نوشیدنی بدهید. حتی اگر استفراغ ادامه یابد، او هنوز هم بخشی از آنچه شما به او می دهید را جذب می کند.

سعی کنید آب و هر نوشیدنی مورد علاقه او را فراهم کنید هنگامی که چند ساعت از آخرین استفراغ کودک گذشت، شما

خواب آلودگی را از بین ببرید

احساس کسالت و خستگی و خواب آلودگی در طول روز مشکلی است که به ویژه در روزهای سرد زمستان آزاردهنده است. مسلم است که هر چه با نشاط تر باشید کارایی بالاتری خواهید داشت و کیفیت زندگی تان بالا می رود. اگر داروی خاصی مصرف نمی کنید و بیمار نیستید اما احساس کسالت می کنید باید علت را جستجو کنید.

نداشتن خواب کافی و مطلوب شب

خواب شبانه تاثیر بسزایی در آرام کردن و ترمیم اعصاب خسته و سر حال کردن بدن دارد. اگر به طور همیشه دیر بخوابید و صبح زود بیدار شوید، خیلی زودتر در طول روز خسته می شوید. بنابراین توصیه می شود حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه آرام و بدون آشفتگی داشته باشید و سعی کنید تلفن همراه خود را نیز خاموش کنید. نداشتن زمانی برای ورزش و بازی کردن بدن شک بدن شما بدون ورزش زودتر خسته و فرسوده می شود.



درست است که ساعات اولیه صبح باید کارهای زیادی انجام دهید اما حتی از یک فرصت اندک نیز استفاده کنید و خود را از یک نرمش ساده، پیاده روی کوتاه یا دویدن مختصر روی تردمیل محروم نکنید.

اضطراب و نگران دائمی

استرس بیش از حد و طولانی نه تنها فشار خون را بالا می برد بلکه باعث کاهش تمرکز می شود. سعی کنید با تکنیک های مختلف خود را شاد و عاری از تنش نگه دارید. به شغل خود، خانواده و اطرافیان خود افتخار کنید. با این کار نگرانی های خود را پایان خواهید داد.

اسطوخودوس دارویی برای آرامش اعصاب

ضاد درد، بادشکن معده، نیرو دهنده، ضدانگل و باکتری و ضد تشنج مورد استفاده قرار می گیرد، اما آنچه در مورد این دارو قابل ذکر است خاصیت تقویت کننده و ارزشمند آن در درمان اختلالات عصبی مانند فشردگی های عصبی، سردرد و ناراحتی مغزی، حالات عصبی تشنج، فلج، غش، صرع و ناراحتی های عصبی با ریشه روانی مانند سرگیجه و سردردهای میگرنی و همچنین در تقویت اعصاب قلب، است.

چای اسطوخودوس را می توان جانشین چای عصر و یا شب (قبل از خواب) کرد که برای رفع خستگی بسیار مفید و مؤثر است. اگر دچار یکی از اختلالات گفته شده هستید می توانید روزانه با مصرف این چای و با جایگزینی آن با چای های معمول دیگر به درمان مشکلات عصبی خود کمک کنید.

برای تهیه یک فنجان چای اسطوخودوس مقدار یک قاشق غذاخوری از گل آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده با کمی عسل یا شکر سرخ، در فواصل غذایی میل کنید.

اسطوخودوس یا «لاندرا» گیاهی است بسیار معطر که در عطرسازی و در درمان بسیاری از ناراحتی های اعصاب و روان کاربرد دارد. این گیاه انواع مختلفی دارد که همگی از لحاظ خواص مشابه هم هستند.

اما اسطوخودوس واقعی ریشه گیاهی هندی است که بوی خیلی تند معطری دارد. از این گیاه برای درمان بسیاری از ناراحتی ها استفاده می کنند. اسطوخودوس همچنین یکی از بهترین گیاهان معطر است که بشر قرن های متمادی، با عطر دل انگیز آن آشنا است.

هنوز هم در صنعت عطر سازی و مواد خوشبو کننده این گیاه و عطر منحصر به فرد آن محبوب است. همچنین این گیاه در تولید محصولات آرایشی و بهداشتی پوست و مو به کار می رود و شما می توانید با آن انواع ماسک های صورت و مو را تهیه کنید.

اسطوخودوس مسکن و آرامبخش است و برای رفع نگرانی، اضطراب، فشارهای عصبی و رفع ناراحتی های مغز و اعصاب، قلب و ریه، دستگاه گوارش به کار می رود. همچنین به عنوان

چطور صدای بلند خود انتقادی را کم کنید و یک تغییر بزرگ ایجاد کنید؟

زندگی زیر سایه منتقد درون



بدی، نگرش‌های مثبت و خوشایند زیادی وجود دارد که می‌تواند به عنوان ضد حمله از آن استفاده کرد. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که آموزش شفقت و مهربانی نسبت به خود برای کاهش انتقاد از خود موثر هستند. علاوه بر این لازم است بدانید که شفقت نسبت به خود باعث نمی‌شود که انگیزه کمتری برای رسیدن به اهداف خود داشته باشید. خلاف آنچه فکر می‌کنید این روش برای ایجاد تغییرات بزرگ و مثبت در زندگی موثرتر است. هرچقدر نسبت به خود مهربانتر باشید زندگی خود را بهتر می‌کنید. افرادی که خود را دوست دارند، بیشتر از خود مراقبت می‌کنند، تمایل بیشتری به یادگیری دارند و می‌دانند چطور از اشتباهات گذشته خود برای بهبود زندگی آینده استفاده کنند.

شفقت نسبت به خود به معنی قربانی نشان دادن خود نیست. این اصلاً شبیه «امن بیچاره» نیست بلکه کسی که خودش را دوست دارد درک درستی از موقعیت خود در زندگی دارد. او می‌داند رنجش‌های زندگی بخشی از زندگی اجتناب‌ناپذیر اوست. چنین کسی نگرش مثبتی به خودش دارد و خود را به اندازه دیگران دوست دارد. همان محبتی را در حق خودش روا می‌دارد که به دیگران. به همین دلایل است که افرادی که نسبت به خودشان محبت بیشتری دارند، راحت‌تر تصمیم می‌گیرند، کمتر می‌ترسند و از تغییرات نمی‌ترسند.

تمرین تمرکز حواس

مدیتیشن برای تمرکز حواس راهی است که به شما یاد می‌دهد بدون هیچ قضاوتی به افکار و احساساتتان بپردازید. مدیتیشن برای رسیدن به شفقت به خود شامل آگاهی نسبت به تجربه‌های دردناک گذشته است که در زندگی داشته‌اید. کسانی که تجربه مدیتیشن را داشته‌اند می‌توانند به شما بگویند که این تمرین‌ها چگونه ذهن آنها را از قضاوت‌های دردناک و ترسناک دور نگه می‌دارد. در حالت عادی فکر کردن به مسائل و مشکلات ناراحت‌کننده هستند و کم ارزشی و کم‌بینی و تنفر از خود ایجاد می‌کنند اما مدیتیشن به شما کمک می‌کند از این افکار پیش از آنکه عمیق‌تر شوند رها شوید.

رها شدن از منتقد درون آسیب‌زننده راحت نیست به ویژه اگر در کودکی دوست داشتن خود را نیاموخته باشید. متأسفانه این مساله بسیاری از افراد است. خیلی از ما در روند رشد و آموزش آنچنان که باید دیده نشده‌ایم، دائماً با نگرانی و ترس از بد بودن روبه‌رو بوده‌ایم، تربیت همواره به معنای اصلاح رفتار بد بوده است نه بالابردن توانایی خوب بودن و ما همیشه خود را در رقابت با دیگران دیده‌ایم و همه این‌ها طرز فکر ما را ساخته‌اند. اما من فکر می‌کنم غیر ممکن وجود ندارد. باورها را تغییر بدهید و با تمرین و جدیت بخواهید که خودتان را بیشتر دوست داشته باشید.

زمانی که اجازه می‌دهید این منتقد درون شما را هدایت کند در واقع خود از یک دشمن داخلی جانبداری می‌کنید. آنچه شما و شخصیت فعلی‌تان را شکل داده است مجموعه‌ای از تجربه‌ها و آموزش‌هاست. آنچه در خانواده آموخته‌اید، آنچه نظام آموزشی به شما انتقال داده است، روابط اجتماعی و کاری، شکست‌ها و ناکامی‌هایتان در شکل‌گیری شخصیت شما نقش داشته‌اند. اما منتقد درون همه چیز را کاملاً شخصی می‌کند. گویا هر شکست، ناکامی و عدم موفقیتی صرفاً نتیجه رفتار و انتخاب‌های شخصی شماست.

برای اینکه در مواجهه و ارزیابی خود صرفاً به این صدای بلند ویرانگر گوش نکنید خوب است که راه مهربانی و محبت به خودتان را یاد بگیرید. خودتان را دوست داشته باشید و همراه خودتان باشید. برای اینکار لازم است باورهای درست‌تری را جایگزین کنید. سهم خودتان را در اشتباهات و ناکامی‌های زندگی بپذیرید اما این را هم در نظر بگیرید که همیشه همه چیز در اختیار شما نبوده است و خیلی از انتخاب‌ها و رفتارهای شما آگاهانه و هشیارانه نیست. یک جای امن در ذهن‌تان باز کنید تا زمانی که منتقد درون به شما حمله کرد در آن پناه بگیرید.

دوست داشتن خود در برابر انتقاد از خود

خوشبختانه به ازای هر فکر و انتقاد مخرب و

بازنگری کنید. چون این نوع خود انتقادی شما را وارد مرحله‌ای می‌کند که از آن بی‌خبر هستید.

منتقد درون را بشناسید

خود انتقادی باعث می‌شود زمان زیادی از عمرتان را صرف افکار مخرب و منفی کنید. گوش دادن به صدای این منتقد که دائماً مقایسه می‌کند و سرکوفت می‌زند نه تنها پیش برنده نیست بلکه باعث اندوه، انفعال و یاس می‌شود. کار شما باید این باشد که به سوی اهداف‌تان حرکت کنید اما زمانی که با نقدهای مهلک خودتان رو به رو می‌شوید احساس می‌کنید توان مقابله و پیش روی را ندارید. اگر بخواهید یک روز خوب داشته باشید منتقد درون‌تان می‌گوید «امروز روز مناسبی نیست، شاید فردا بهتر باشد». اگر بخواهید با فرد تازه‌ای آشنا شوید او می‌گوید: «نگذار چیزی از احساسات بفهمد».

اگر برایش مهم باشد خودش کشف می‌کند. این توصیه‌های غیر دوست‌دوستانه همگی از صدای منتقد درون شما برمی‌خیزد. البته او فقط توصیه نمی‌کند بلکه مجازات هم می‌کند. «تو خیلی تنبل و چاقی. فقط وقتت را هدر می‌دهی. هیچ کار مفیدی نمی‌کنی. وحشتناکی. کسی نمی‌تواند چنین موجودی را دوست داشته باشد. دیگران را ببین که چقدر بهتر زندگی کرده‌اند و چطور به هر چه می‌خواهند می‌رسند...»

• ریحانه دوستدار

خود انتقادی اصلاً چیز بدی نیست. تلاش برای آدم بهتری بودن نشان می‌دهد که شما تا چه اندازه فردی مسئول و متوجه هستید. انتقاد به خود یعنی پذیرش واقعیت‌هایی که وجود دارند. اما ما در اینجا به این جنبه از مساله نمی‌پردازیم که خود انتقادی چه تأثیری در بهبود کیفیت زندگی افراد دارد. آنچه در این یادداشت به آن می‌پردازیم آن دسته از باورهای تیره و دشواری است که باعث می‌شوند احساس کنید آدم خوبی نیستید. برای بسیاری از افراد این مساله باعث اندوه و مشکلات روحی و روانی زیادی می‌شود. واقعیت‌ها و توهمات آنقدر باهم آمیخته می‌شوند که فردی که دائماً خودش را در معرض انتقاد از خود قرار می‌دهد اصلاً قادر به تشخیص و تفکیک واقعیت‌ها و توهمات خودش نیست. طبق آنچه در یک تحقیق روانشناسی در دانشگاه سوربون در سال ۲۰۱۶ آمده است زنان به طور متوسط روزانه خود را ۸ بار در برابر این نوع خود انتقادی قرار می‌دهند.

خود انتقادی شدید یکی از نشانه‌های جدی افسردگی است و مطالعات پژوهش فراوانی نشان داده‌اند که این نوع انتقاد ارتباط مستقیمی با توانایی افراد برای دستیابی به اهدافشان دارد. بنابراین اگر فکر می‌کنید که این صدای انتقادی درونی انگیزه دهنده و الهام بخش است بهتر است آن را

توصیه‌های عاشقانه

به سکوتش گوش کنید

زنها در هنگام آشفتگی ذهن نیاز به صحبت کردن دارند تا احساساتشان را بهتر درک کرده و به آنچه می‌خواهند برسند. سکوت کردن برای زن‌ها نشانه دلخوری و رنجیدگی است اما در تعاریف مردانه، سکوت به معنای نداشتن جواب یا تمایل به فکر کردن است. سکوت مرد را خیلی وقت‌ها خانم‌ها به عنوان بی توجهی یا بی علاقه‌گی مرد تلقی می‌کنند اما همین سکوت برای مرد مقدمه بازیابی خودش به حساب می‌آید و اگر فرصت آن را از مرد بگیرید، فقط به تنش و تلاطم درونی او دامن زده‌اید و به او حس ناامنی می‌دهید. مردی که فرصت سکوت از او گرفته شود سعی می‌کند از خانه دور شود تا کمی با خود خلوت کند.



یادتان باشد وقتی مردی کم حرف می‌شود و به لاک خود فرو می‌رود، زیر فشار روحی است و مساله‌ای دارد که با در خود فرو رفتن دنبال راه حل آن است، پس هرگز در این حالت به درون لاک ذهنی مرد سرک نکشید و سکوت او را بر هم نزنید. در واقع با آن روشی که خودتان آرام می‌شوید در صدد آرامش مرد برنایید.

همسران ویافته‌ها

راز عشق ماندگار از دیدگاه محققان

چرا شادی سال‌های نخستین ازدواج معمولاً کم دوام است؟ محققان دانشگاه مینه‌سوتا علت این اتفاق را در یک تحقیق طولی بررسی کردند. آنها روابط ۵ هزار زوج را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند بیش از ۷۰ درصد همسران به آرزوهای و نیازهای شریک خود فکر نمی‌کنند و از دور بودن معیارها و اهداف مشترک و تفریح‌های دو نفره، احساس



شکایت دارند. زمانی که در این تحقیق از همسران پرسیده شد چه عواملی احساس رضایت از زندگی را برای شما فراهم می‌کند، بیش از ۶۶ درصد آنها با هم خندیدن، مشترک بودن علائق و ارزش‌ها، برقراری رابطه جنسی، برخورداری شدن از احساس امنیت و مورد حمایت بودن، وجود حس اعتماد، صحبت کردن و شنیده شدن، دوست داشتن و دوست داشته شدن را از نیازهای اساسی زندگی مشترک خود مطرح کردند. محققان می‌گویند برای زنده نگه داشتن عشق باید تلاش کرد و به نیازهای ارتباطی فراموش شده در طول زمان پاسخ گفت، چرا که کمرنگ شدن عواملی که در آغاز رابطه باعث شکل‌گیری عشق و دلبستگی شده باید با پررنگ‌تر کردن صمیمیت جبران شود.

• ریحانه دوستدار

صرف نظر از اینکه به عنوان یک والد و در ارتباط با فرزندان تجربه‌های شیرین و منحصر به فردی دارید اما مراقبت دائمی و رسیدگی به فرزند/فرزندان به تنهایی کار خسته کننده‌ای است.

گاهی احساس می‌کنید پرداختن به همه امور زندگی خودتان و یک کودک در توان شما نیست. لحظاتی هست که احساس ناراحتی و خشم می‌کنید و بدون شک در اوقاتی از زندگی تان دچار استرس شدید می‌شوید.

با این حال مراقبت و پرداختن به خود چیزی نیست که بخواهید آن را در ازای مراقبت از فرزندتان نادیده بگیرید. بخش مهمی از مراقبت فرزند به سلامت روحی و جسمی شما وابسته است.

آیا زنگ خطر به صدا در آمده است؟

متأسفانه بدن ما مثل ماشین‌ها چراغ اعلام خطر یا خرابی ندارد. با این حال نشانه‌های واضحی وجود دارند که نشان می‌دهند سلامت شما در معرض خطر است. نشانه‌هایی مثل تحمل پایین، غرولند به کودک، فراموش کاری و مشکلات جسمی هشدار دهنده هستند.

معنای مراقبت از خود چیست؟

مراقبت از خود یعنی دریافت هرآنچه که نیاز دارید تا بهترین خود باشید. از خودتان پرسید «من چه احساسی دارم؟ و به چه چیزی نیاز دارم؟» اگر چه ممکن است خیلی‌ها فکر کنند توجه به نیازهای خود و یا در اولویت قرار دادن آنها خودخواهانه است اما در واقع اصلاً اینطور نیست. مراقبت از خود در واقع باعث می‌شود بیشترین خیر را به مهم‌ترین فرد زندگی تان برسانید.

وقتی انرژی کافی داشته باشید، با روحیه باشید و احساس قدرت و توانمندی کنید وظیفه خود را به عنوان یک والد تنها بهتر انجام می‌دهید. توجه به نیازهای خود یک شبه اتفاق نمی‌افتد این یک تلاش مستمر با انگیزه‌های قوی درونی است.

۵ ساله مهم در مراقبت از خود

برای مراقبت از خود شما باید ۵ نیاز اساسی خود را بشناسید.

مراقبت‌های جسمی: مراقبت‌های جسمی یعنی به اندازه کافی استراحت کنید، غذای خوب بخورید، آب کافی بنوشید، ورزش کنید و بیماری‌ها را درمان کنید. داشتن یک مجموعه برنامه‌های مراقبت‌های فردی به شما کمک می‌کند تا وضعیت سلامت جسمی خود را بهبود ببخشید.

اگر یک والد تنها هستید برای خودتان هم وقت بگذارید

وقتی برای خود



شوید.

زمانی که به اندازه کافی از خود مراقبت نمی‌کنید و به نیازهایتان نمی‌پردازید این نیازها ناگهان و در موقعیت‌هایی به ظاهر عجیب گریبان شما را می‌گیرند. مثلاً یکهو وسط فروشگاه اشک‌هایتان سرازیر می‌شود و یا با فرزندان بر سر موضوع بسیار بی‌ارزشی درگیر می‌شوید.

احساس خستگی و بی‌طاقتی نیز بخش جدایی‌ناپذیر وجود شما می‌شود؛ آنقدر که کیفیت زندگی و رابطه با فرزندان به شدت پایین می‌آید.

چطور از خود مراقبت کنید؟

برای مراقبت از خود و پرداختن به نیازهای فردی چند راهکار ساده وجود دارد. توجه به این راهکارها به شما کمک خواهد کرد تا احساس قدرت بیشتری کنید:

با دوستان حرف بزنید: یک والد تنها همیشه درگیر این مسأله است که دیگران مشکلات و سختی‌های او را به عنوان یک پدر/مادر مجرد درک نمی‌کنند.

تجربه‌هایی مثل جدایی، مشکلات مالی، افسردگی پس از جدایی، مشکلات فرزندی که والد دیگری را از دست داده مسائلی نیستند که به راحتی بیان شوند. اما خیلی وقت‌ها این تصورات اشتباه هستند.

دیگران هم درکی از شرایط شما دارند. هرچند که آنها چنین تجربه‌ای نداشته باشند اما خیلی از آدم‌ها متوجه فشاری که متحمل شده‌اید هستند. یک مکالمه دوستانه درباره احساسات و نیازهایتان باعث می‌شود باری که روی دوش‌تان سنگینی می‌کند تا اندازه‌ای سبک شود.

بنویسید: نوشتن درباره احساسات و افکار یک روش استاندارد برای تخلیه روانی است. هر روز صبح درباره احساسات‌تان بنویسید، اینکه چه خواهید کرد؟ چه می‌خواهید؟ از چه چیزی ناراحت هستید و چه باید بکنید.

چند جمله کوتاه را یادداشت کنید و به خودتان کمک کنید تا ذهن‌تان امور را دسته‌بندی کند.

ورزش کنید: ورزش را بخشی از برنامه‌های روزانه خود قرار دهید. اگر فرزندان خیلی کوچک است او را با کالسکه به پیاده روی ببرید. برای بچه‌های بزرگ‌تر شما این امکان را دارید تا به همراه او یک فعالیت ورزشی خارج از خانه را انجام بدهید.

موسیقی گوش کنید: پس از خواب فرزندان کمی وقت صرف گوش دادن به موسیقی دلخواهتان کنید. خیلی خوب است اگر کمی هم خیال پردازی کنید. گوش دادن به موسیقی و پروراندن خیالات خوب خیلی بهتر از تماشای یک سریال یا فیلم پرتشن و درگیر کننده باعث آرامش روحی و تخلیه روانی تان می‌شود.

به طبیعت بروید: وقتی را صرف تماشای غروب خورشید کنید، ماه را تماشا کنید، به ورزش باد لای درخت‌ها نگاه کنید، بوی طبیعت را نفس بکشید، به صدای پرندوها گوش بدهید و اگر می‌توانید به کوه و دشت بروید.

کارهای ساده احساسات خوشایندی را در شما ایجاد می‌کنند که برای تخلیه فشار و استرس روزمره کافی به نظر می‌رسند. همه این کارها حتی به قدر لحظه‌ای بهتر از این هستند که در انزوا و تنهایی، به فشار و استرس و افکار ناخوشایند بپردازید و خود را اسیر ببینید.

از مشاوره کمک بگیرید: اگر احساس می‌کنید گیر احساسات بد افتاده‌اید یا اگر دوست دارید وضعیت روحی تان را بهبود ببخشید اما نمی‌دانید چگونه با یک مشاور، تراپیست و یا روان‌درمان گفتگو کنید.

این افراد می‌توانند با بررسی وضعیت روحی شما کمک‌های موثری در اختیارتان بگذارند تا احساس ضعف، اندوه، ترس و ناتوانی را از بین ببرید.

اشتباهات رایج

تنبیه نادرست عامل افسردگی کودک

تربیت مناسب فرزند، بر پایه تشویق و تنبیه است. وقتی فرزند شما از قواعد سرپیچی می‌کند یا وقتی اصرار بر تکرار اشتباه خود دارد، شاید برای او تنبیه در نظر بگیرید.

اما این تنبیه گاهی اوقات می‌تواند به از بین بردن سلامت روانی فرزندان منجر شود. کی؟ وقتی تنبیه بدنی و کتک زدن در کار باشد. در گذشته از تنبیه بدنی بیشتر استفاده می‌شد و این موضوع باعث شده برخی والدین به طور کلی با مقوله تنبیه کاملاً مخالف باشند.

در صورتی که همه تنبیه‌ها منفی و منفور نیستند و تنبیه لازم تربیت کودک است. اما به شرطی که موثر، آموزنده و رفتاری باشد، نه جسمانی. و البته در زمان مناسب خود اتفاق بیفتد. تنبیه بدنی با کاهش اعتماد به نفس، نه تنها باعث تضعیف خودباوری کودک می‌شود، بلکه این احساس را در بچه‌ها به وجود می‌آورد که دیگر برای والدینشان دوست داشتنی نیستند.

همین باعث می‌شود بچه‌ها به سمت اضطراب و افسردگی یا پرخاشگری و نافرمانی تمایل پیدا کنند.

چچه‌ها و یافته‌ها

افسردگی ارثی است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگشان از افسردگی رنج می‌بردند ۳ برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. محققان مرکز تحقیقات پایه رفتار و مغز در نیویورک می‌گویند با اینکه سابقه خانوادگی بیماری خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد اما این بدین معنا نیست که یک نفر به طور قطع افسرده خواهد شد. با این حال، افراد باید نسبت به سوابق خانوادگی خود آگاه باشند و به محض احساس علائم، برای دریافت کمک تا زمانی که افسردگی پیشرفت نکرده، اقدام کنند.



در تحقیق دیگری که شامل ۲۵۱ جوان همراه با والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگهای آنان می‌شد، به این نتیجه رسیدند که در مقایسه با جوانانی که والدین آنها افسردگی نداشته‌اند آنهايي که والدینشان مبتلا به افسردگی مزمن بوده‌اند به میزان ۲ برابر شانس بیشتری جهت ابتلا به بیماری مشابه را داشته‌اند و همچنین در معرض خطر بالاتری جهت اختلالات عصبی مخرب، اعتیاد، افکار خودکشی و تمایل به آن و عملکرد ضعیف در کارها هستند.

